

TRABAJO EN MINIBASKET

Cada vez que entramos con un grupo de niñas y niños para tratar de enseñarles los principios básicos del baloncesto nos asaltan una serie de dudas: ¿estarán asimilando realmente?, ¿no avanzan demasiado lento?, ¿por qué les cuesta tanto aprender este o aquel fundamento? Estas junto con otras preguntas nos las llevamos haciendo durante años, y a medida que creemos tener resuelta una cuestión aparece otra de similar cariz en la que, por raro que nos parezca, no habíamos caído hasta la fecha. Pero no nos asustemos; tampoco es tan grave, es más, puede ser hasta saludable. Sí, porque un entrenador debe dudar; debe interrogarse constantemente acerca de su trabajo; indagar sobre los porqués intentando hallar las respuestas. Y entre todas estas preguntas hay una que se repite de una manera obsesiva: ¿se aburren?

Nos encontramos ante una cuestión delicada, sea cual sea el ámbito en el que desarrollemos nuestro trabajo. Pero si nos encontramos con niños en edad escolar, estamos ante la pregunta del millón, puesto que la respuesta condicionará todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si el niño no se divierte, es seguro que su interés por mejorar será mínimo. Si son mayoría los que no se divierten, cada sesión de trabajo puede convertirse en una especie de tortura, tanto para los niños como para el propio monitor. Y la pregunta es ahora ¿compensa realmente enseñar los fundamentos a este precio? Nos hallamos, pues, ante el nudo del debate: conseguir que el niño aprenda y a la vez se divierta.

Nuestro grupo: cinco entrenadores, que sumamos unos cuantos años trabajando con equipos alevines y benjamines, con diferentes experiencias y puntos de vista a menudo dispares, coincidimos plenamente con la importancia del aserto final del párrafo anterior. Hay que conseguir que el niño/a se lo pase bien entrenando. Y para ello consideramos el juego como elemento indispensable en el desempeño de nuestra labor pedagógica. Un juego contextualizado en nuestro deporte, con objetivos técnicos definidos y que aúne a la vez las vertientes lúdica y pedagógica.

Esta propuesta contempla diez bloques de diferentes fundamentos en los que, a nuestro juicio, estarían contenidos los fundamentos objeto de trabajo del baloncesto mini. La exposición de cada fundamento será detallada tanto en su desarrollo básico como en sus posibles variantes. Igualmente, cada juego será explicado de forma detallada en su ejecución, por medio de un gráfico aclaratorio y por las posibles especificaciones a que dicha propuesta pueda dar lugar.

Algunas de las propuestas, por su carácter específico (tiro en estático, 2x2...) no podrán llevarse a cabo por medio de formas jugadas, debiendo desarrollarse por medio de ejercicios concretos, que trataremos que sean significativos, globales y que a la vez proporcionen un cierto margen de maniobra. Esperamos sinceramente que este trabajo os pueda servir de ayuda a todos los que trabajáis en la enseñanza del mini para conseguir lo que para nosotros es la clave de la enseñanza de nuestro deporte y de todos los demás: "aprender jugando".

***De igual manera, estos recursos pueden ser aplicables, siempre adaptándolos, en un entorno educativo.**

Fuente original: <https://basketparatodos.wordpress.com/2011/12/12/100-propuestas-de-minibasket-libro-con-ejercicios-y-juegos-diferentes-autores/>



minibasket

CALENTAMIENTO

Autor/a

Aranzazu Muguruza

DEFINICIÓN

Cuando nos planteamos realizar cualquier actividad física (en este caso el baloncesto), debemos poner en marcha nuestro organismo de una forma progresiva. No debemos comenzar nunca un ejercicio físico de una forma brusca, ya que puede ser perjudicial para el cuerpo. Por lo tanto, definiremos el calentamiento como *el conjunto de acciones, ejercicios o movimientos previos a un esfuerzo de cierta intensidad, con la finalidad de acondicionar el organismo tanto física como psicológicamente.*

Ahora bien, hay que ser muy cuidadosos con la metodología a seguir, ya que variará según diferentes factores. En nuestro caso, debemos adaptar el calentamiento a la franja de edad con la que estamos tratando, es decir de 8 a 11 años; teniendo especialmente claro que no

es lo mismo un calentamiento en una etapa adulta que en la alevín y benjamín. Por eso, nuestro mayor error sería traspasar los estereotipos de los adultos a los niños; fundamentalmente porque debido a su constante actividad nunca empezarán desde cero, sino que vendrán de realizar durante el día diversas actividades motoras.

Así pues, reseñaremos como características fundamentales de este calentamiento o fase inicial:

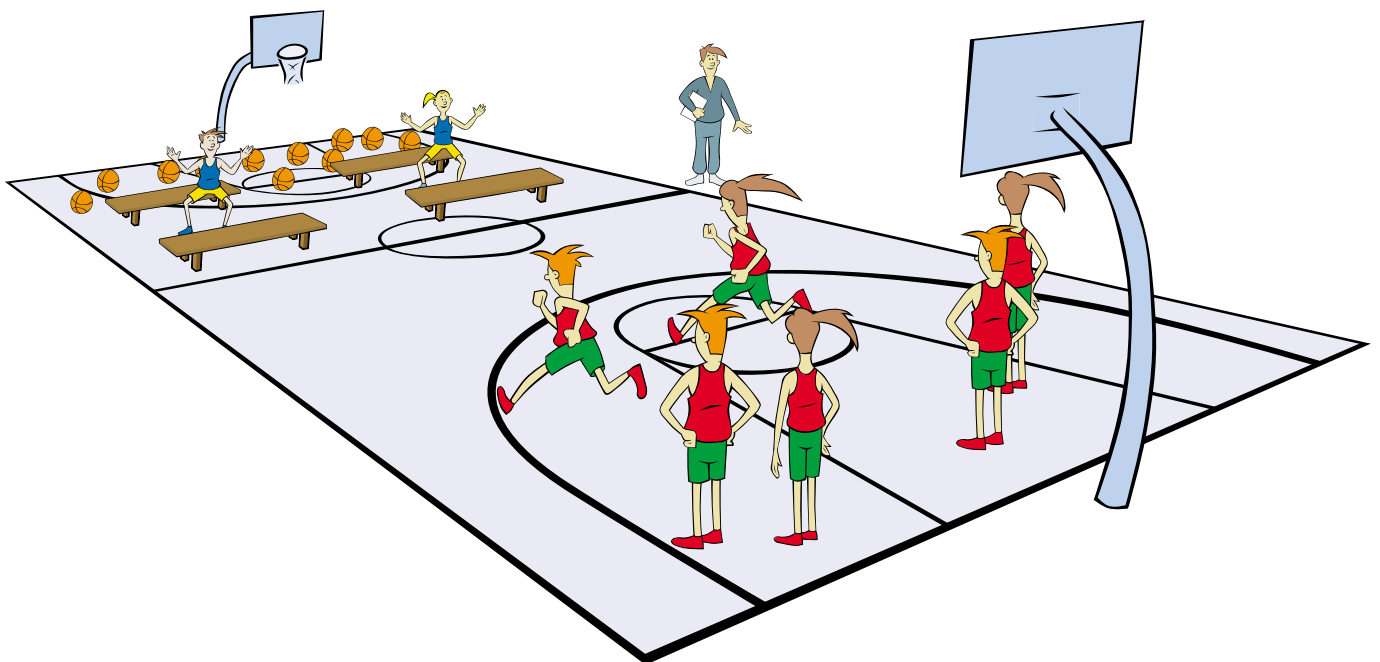
1. Carácter lúdico.
2. Dinamismo.
3. Globabilidad, tanto en lo relativo a gestos técnicos como a movimientos.

1 LA CACERÍA

DESCRIPCIÓN

Todos los niños colocados en la línea de fondo, menos dos (defensores) que estarán colocados entre los bancos suecos. El objetivo es intentar robar un balón sin ser "pillado" por el defensor y traerlo a su campo, colocándolo detrás de la línea de fondo. Si "el ladrón" es cogido con un balón

debe devolverlo; si no tiene balón deberá devolver otro atrapado anteriormente y si no tienen ninguno suma un punto negativo para su equipo. Ganará el que más balones tenga después de un tiempo determinado.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	De 10 a 12 balones, 4 bancos suecos.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Mejora de los desplazamientos laterales (defensores). Velocidad de movimientos.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5'
	POSIBLES VARIANTES	a) Sin bancos suecos y con más cazadores. b) Al coger el balón deben volver botando.

2

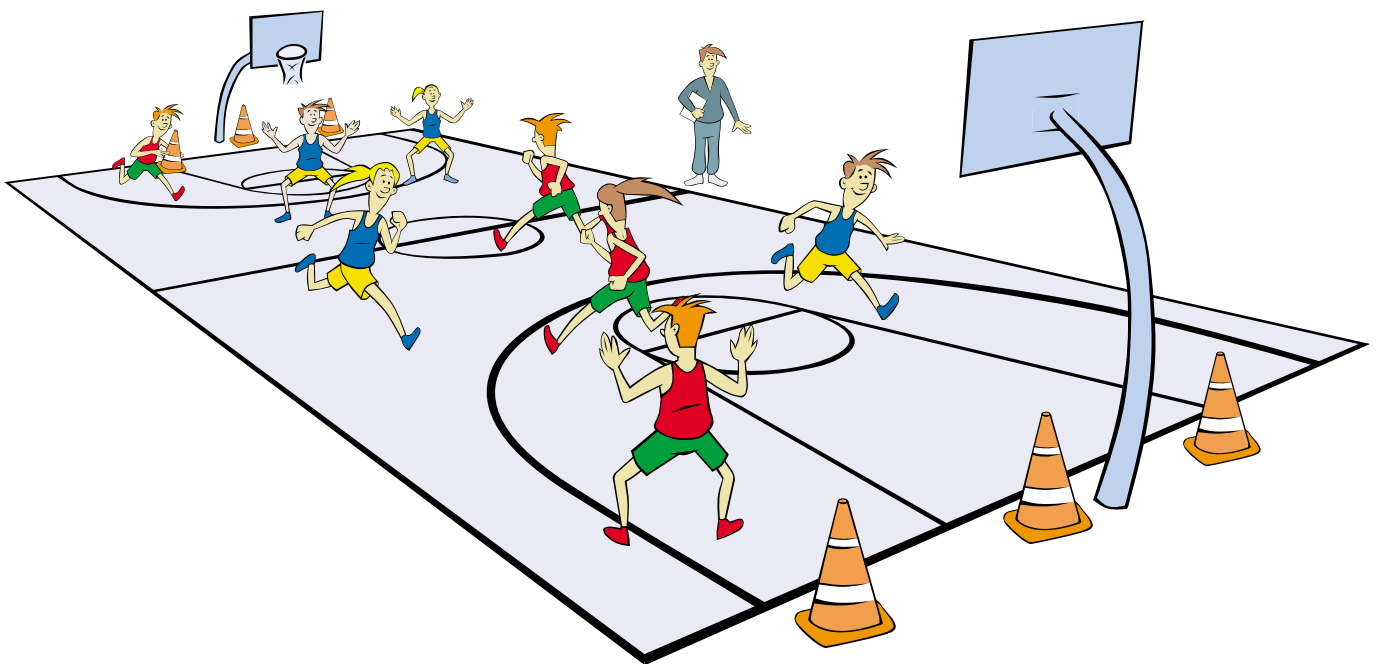
LUCHA DE CONOS



DESCRIPCIÓN

Dos equipos: A y B en cada mitad del campo, con tres conos en la línea de fondo, los cuales tienen que defender. A su vez, cada equipo tiene que conseguir llevar a su zona los tres conos del equipo contrario. El niño que

está en el campo contrario puede ser cogido para evitar que lleve un cono a su campo. Cada vez que se es cogido hay que estar un minuto fuera del juego. Gana el equipo que consigue los tres conos del otro equipo.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

6 conos, mochilas o similar.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial.



CARÁCTER DEL JUEGO

Visión global de la situación y calidad de los desplazamientos.



EXIGENCIA FÍSICA

Alta.



TIEMPO RECOMENDADO

6' - 8'



POSIBLES VARIANTES

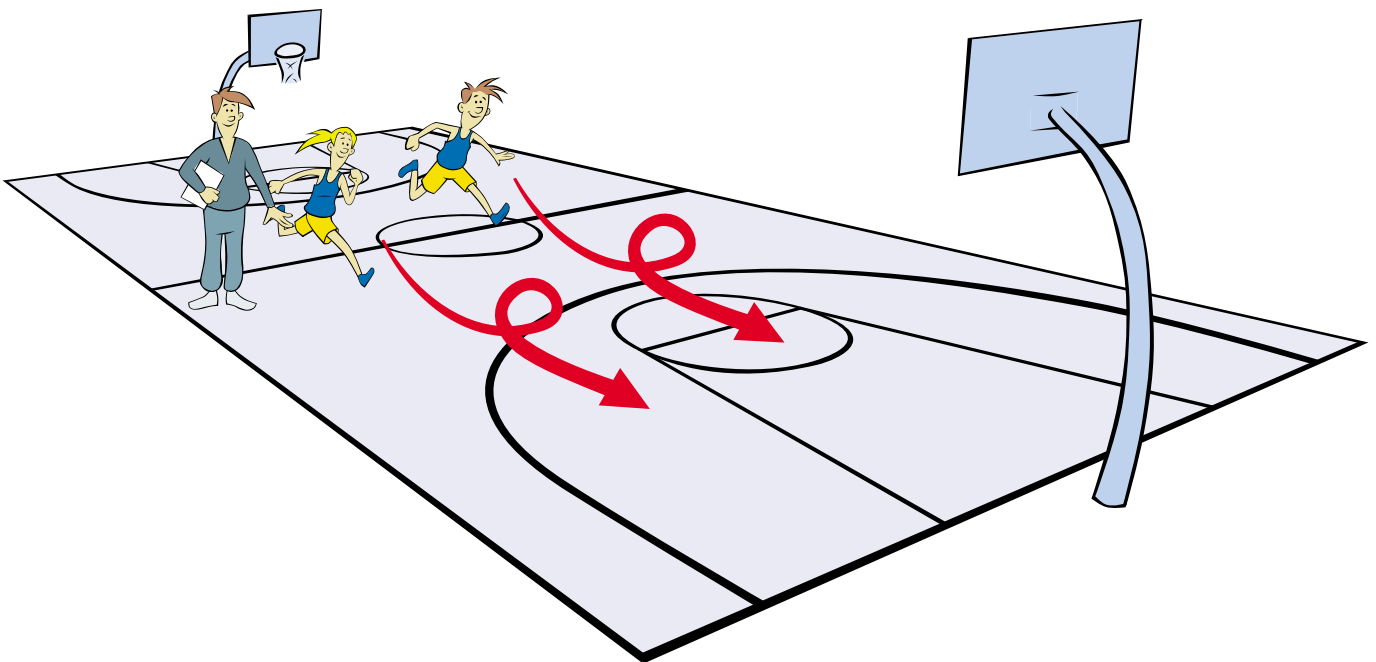
- a) Limitando el tiempo para conseguir el objetivo.
- b) Variando las tareas o asignaciones para el niño capturado.

3








¿QUIÉN LLEGA ANTES?

DESCRIPCIÓN

A y B corren por todo el campo de baloncesto y cuando el monitor dice "ya" tendrán que realizar la tarea expuesta por él; ejemplo: sentarse y levantarse 5 veces y luego llegar a la zona del lado contrario.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones, cuerdas...
	NÚMERO DE JUGADORES	De 2 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Se trabajan tanto las cualidades físicas como técnicas, bien por separado o intercaladas.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	4' - 6'
	POSIBLES VARIANTES	<p>Ejercicios de calentamiento general:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sentarse y levantarse. b) Saltos. c) Flexiones, abdominales... <p>Ejercicios de calentamiento específico de baloncesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pataleo o desplazamientos defensivos. b) Número de tiros o canastas...

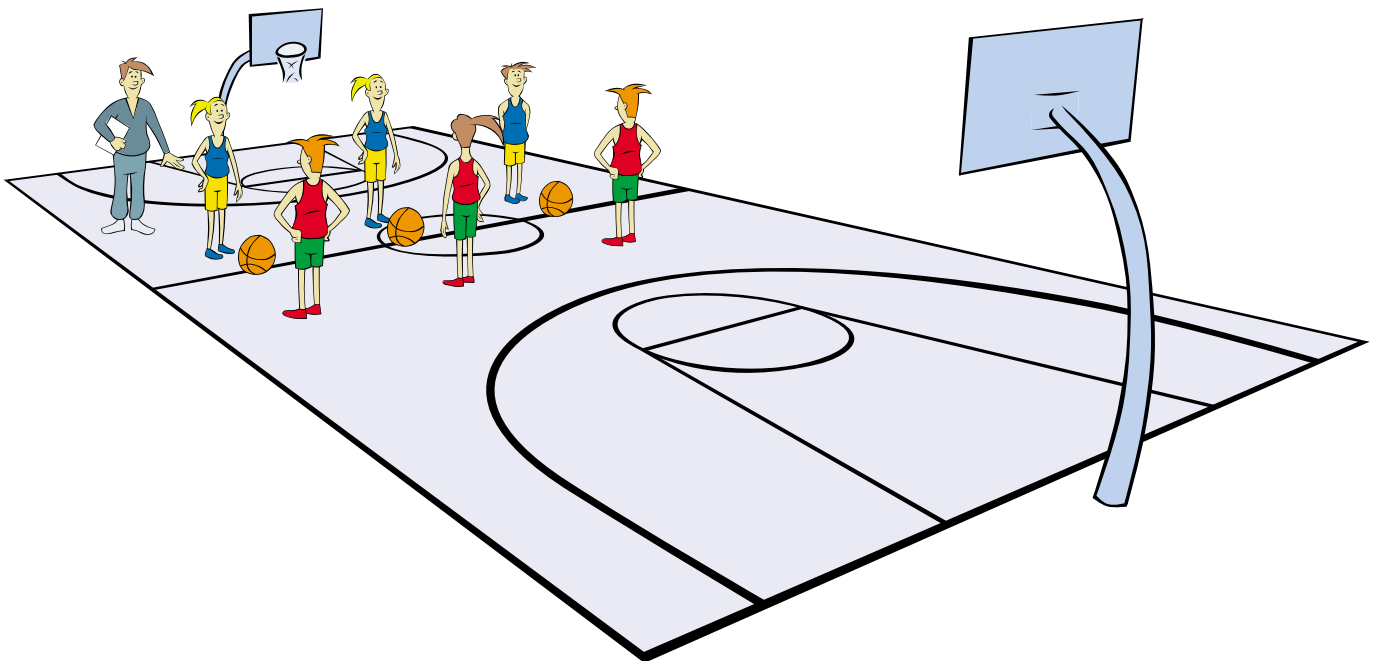
4

ROBO DE BALÓN



DESCRIPCIÓN

Por parejas, uno frente al otro. Entre los dos y en el suelo colocamos un balón. Al "ya" tienen que coger el balón. El que lo coge corre hasta la línea de fondo botando, evitando ser pillado por su pareja.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balones.



NÚMERO DE JUGADORES

De 2 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial.



CARÁCTER DEL JUEGO

Trabajo coordinado de velocidad de reacción y bote de velocidad.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

5'



POSIBLES VARIANTES

Uno realiza diferentes movimientos y el otro lo imita. Los movimientos pueden ser generales como saltos, flexiones... o específicos del baloncesto: pasos defensivos, tiros simulados...; en este caso, cuando quiere, coge el balón evitando ser cogido antes de llegar a la línea de fondo.

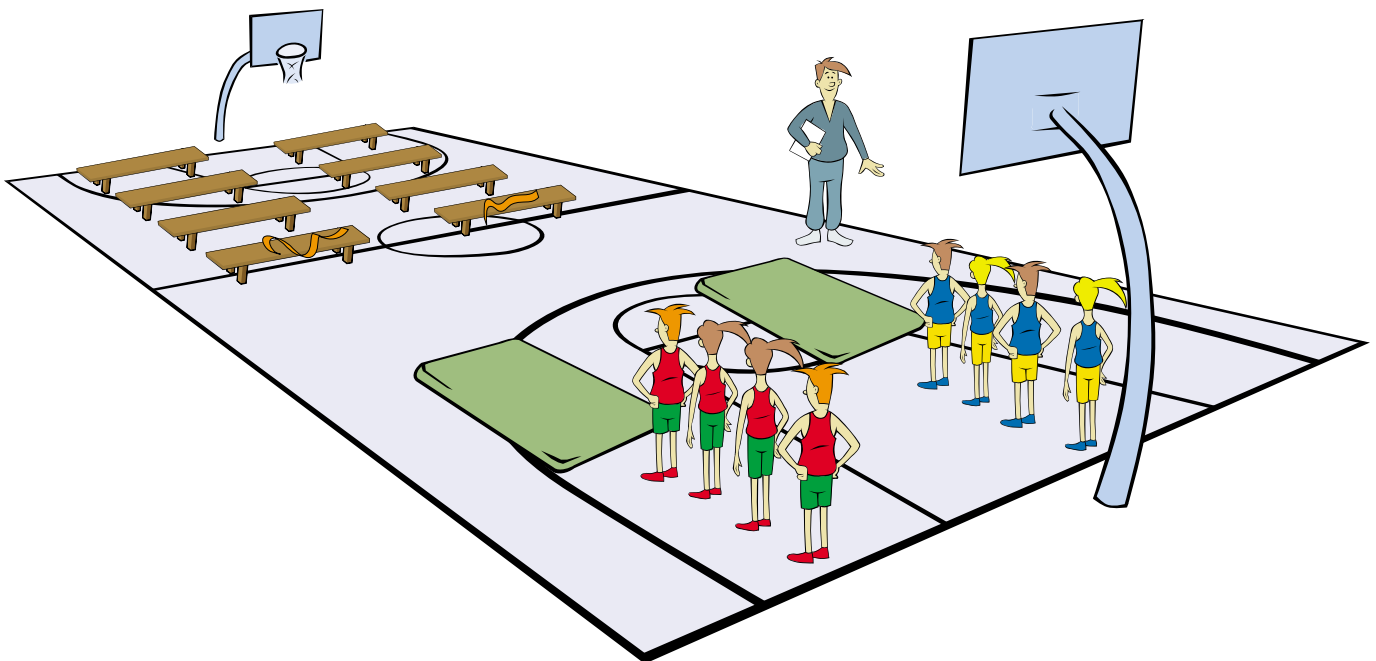
5

RELEVO CON BANCOS








DESCRIPCIÓN

Filas de 3 a 5 jugadores. A unos 8 metros de los bancos (el primer banco tiene encima una cinta), se coloca una colchoneta, y detrás de cada colchoneta una fila de jugadores. Al "ya" hay que reptar por la colchoneta y

luego llevar la cinta un banco más atrás, volver a saltar el banco y volver corriendo para dar una palmada a mi compañero que sale. Gana el equipo que antes coloque la cinta en el último banco.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones, mochilas, bancos suecos, cintas.
	NÚMERO DE JUGADORES	Mínimo 6 a máximo 12.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo de velocidad y destreza.
	EXIGENCIA FÍSICA	Baja.
	TIEMPO RECOMENDADO	8'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) En vez de bancos podemos colocar mochilas. b) En lugar de saltar, podemos hacer un recorrido determinado dentro del campo y luego mover un banco la cinta. c) En todas las variantes se puede meter el balón para que vayan botando con ambas manos.

6

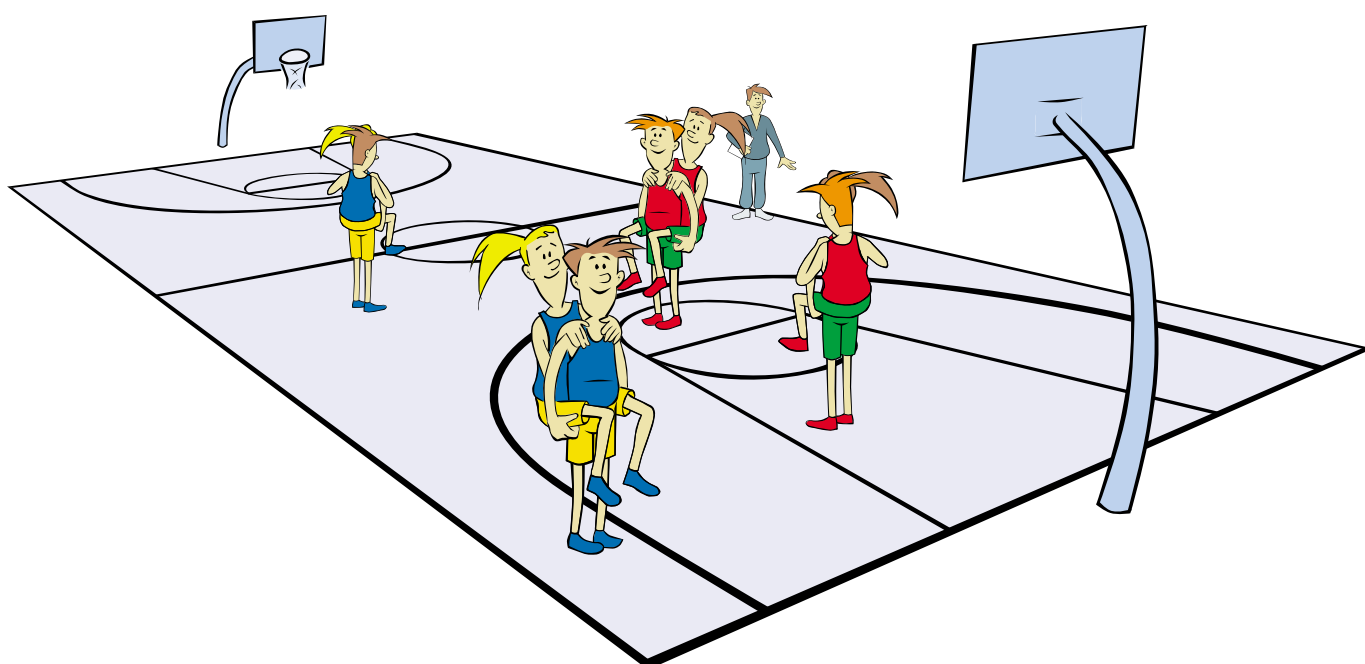
PERSECUCIONES A CABALLO



DESCRIPCIÓN

Por parejas, un niño montado sobre la espalda de otro. Las parejas persiguen a los demás contando cuantas parejas cogen en 3'. Cada vez que

cogen algún caballo suman un punto e invierten los papeles (el que carga pasa a ser cargado).



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Nada.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial.



CARÁCTER DEL JUEGO

Trabajo de fuerza y coordinación.



EXIGENCIA FÍSICA

Media para los perseguidores, alta para los perseguidos.



TIEMPO RECOMENDADO

9' (que lo hagan por los menos tres parejas).



POSIBLES VARIANTES

Eliminando a los que son cogidos y contando el tiempo que tardan en eliminar a todos.

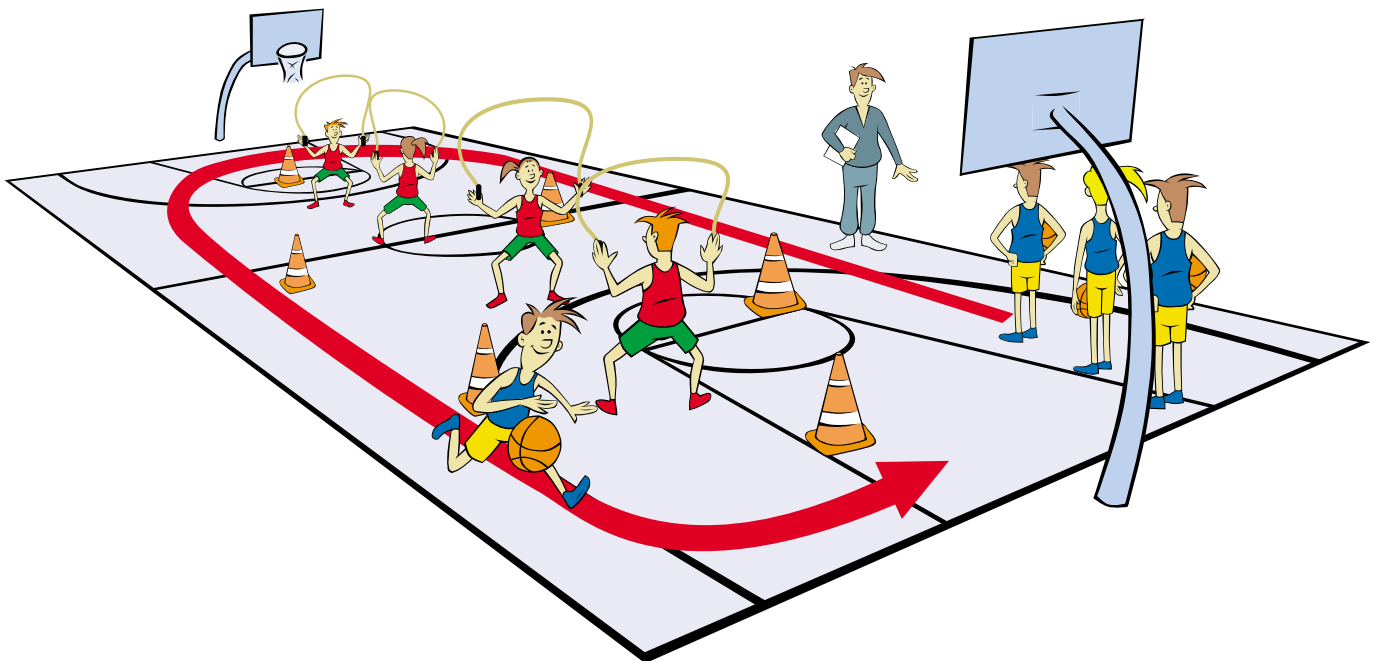
7

BALONES CONTRA CUERDAS








DESCRIPCIÓN

Dos equipos A y B. Los jugadores del equipo A, cada uno con un balón, corren el máximo número de vueltas a un circuito delimitado por conos y rayas durante 5'. Mientras tanto, el equipo B,

realizará el mayor número posible de saltos. La puntuación será la siguiente: 20 saltos un punto, una vuelta un punto. Después invertirán los papeles. Ganará quien más puntos consiga en ambas propuestas.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones, cuerdas y conos.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 4 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo de bote en carrera, habilidad y velocidad de salto.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	10' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	Se puede realizar individualmente, por eliminación etc.

8

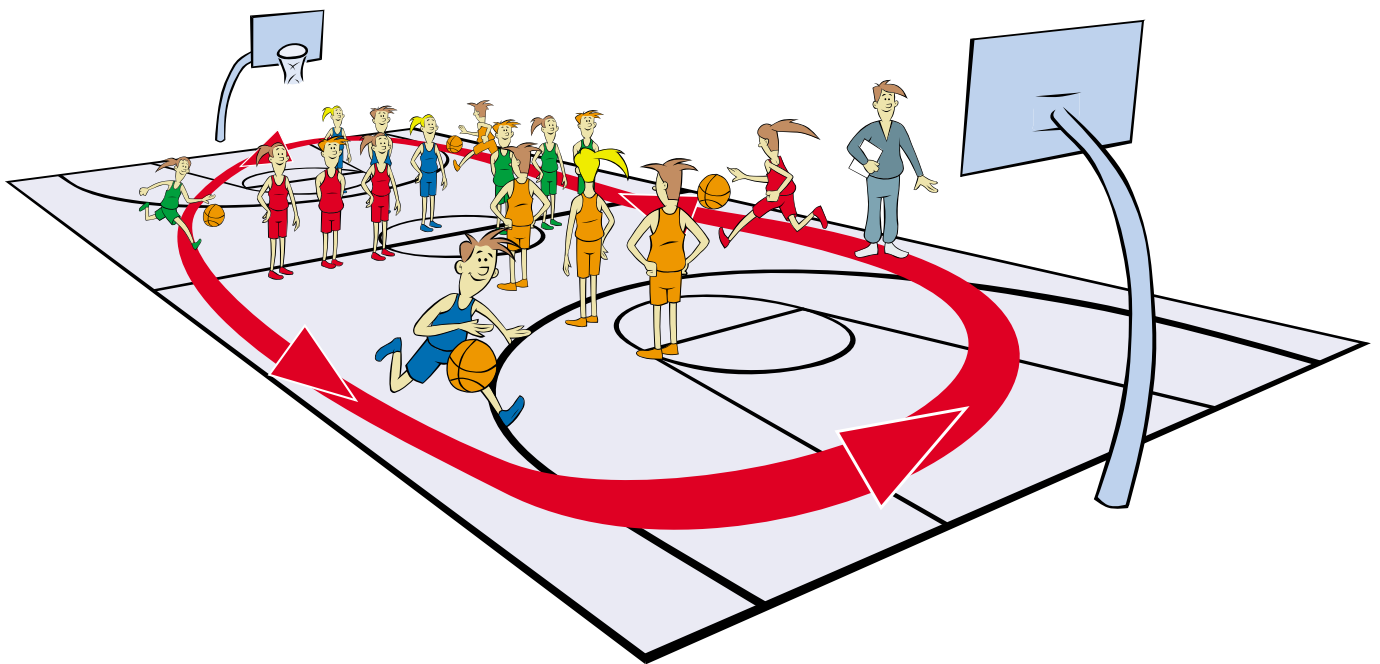
RELEVOS EN CRUZ



DESCRIPCIÓN

Los niños se colocan en grupos de 4, los últimos con un balón. Estos, tendrán que dar toda la vuelta al círculo y entregar el balón a quien haya quedado el último de su fila y, posteriormente, colocarse los primeros.

Gana el equipo cuyos integrantes cubran antes el recorrido una, dos veces o las que fije el monitor.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balones.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 a 12.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial.



CARÁCTER DEL JUEGO

Trabajo de manejo de balón y desarrollo orgánico.



EXIGENCIA FÍSICA

Variable según el número de jugadores y vueltas.



TIEMPO RECOMENDADO

6'



POSIBLES VARIANTES

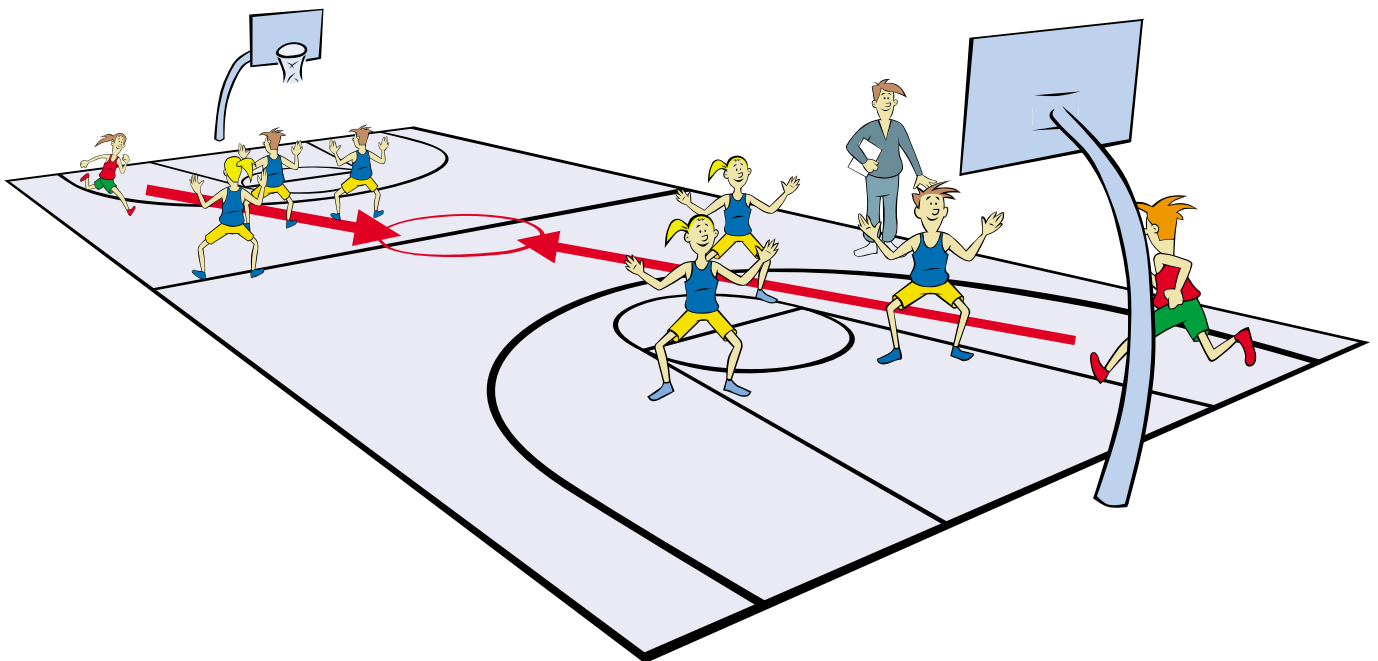
- a) Sentados todos en un banco sueco.
- b) Botando pelotas.
- c) Con posiciones iniciales diferentes.

9








PAREJA ROTA

DESCRIPCIÓN

Dos niños separados en cada esquina del campo en diagonal, tienen que conseguir juntarse (o dar la mano) en un espacio determinado de antemano (zona, círculo central, línea de tiro libre...) El resto tratará de evitar que se junten, obstaculizándoles como quieran, pero sin agarrar.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Nada.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajamos la mejora genérica en el desplazamiento, así como el conocimiento del campo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta para quienes se tienen que juntar, baja para los demás.
	TIEMPO RECOMENDADO	6'
	POSIBLES VARIANTES	<p>a) Los demás niños, para evitar que se junten, se desplazarán realizando movimientos defensivos y con las mismas normas que en la defensa.</p> <p>b) Los niños que deben juntarse tendrán que ir botando un balón. Cuando se junten deben intercambiarlo y volver al sitio inicial.</p>

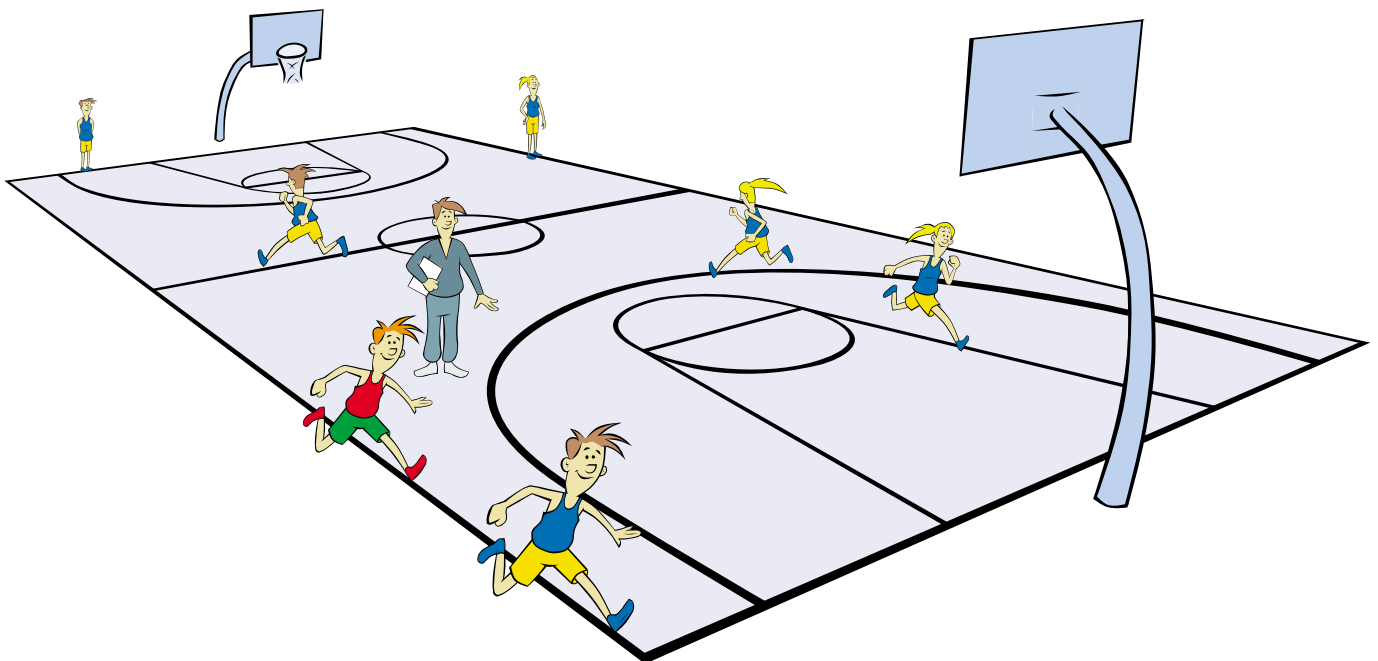
10

EL COME-COCOS



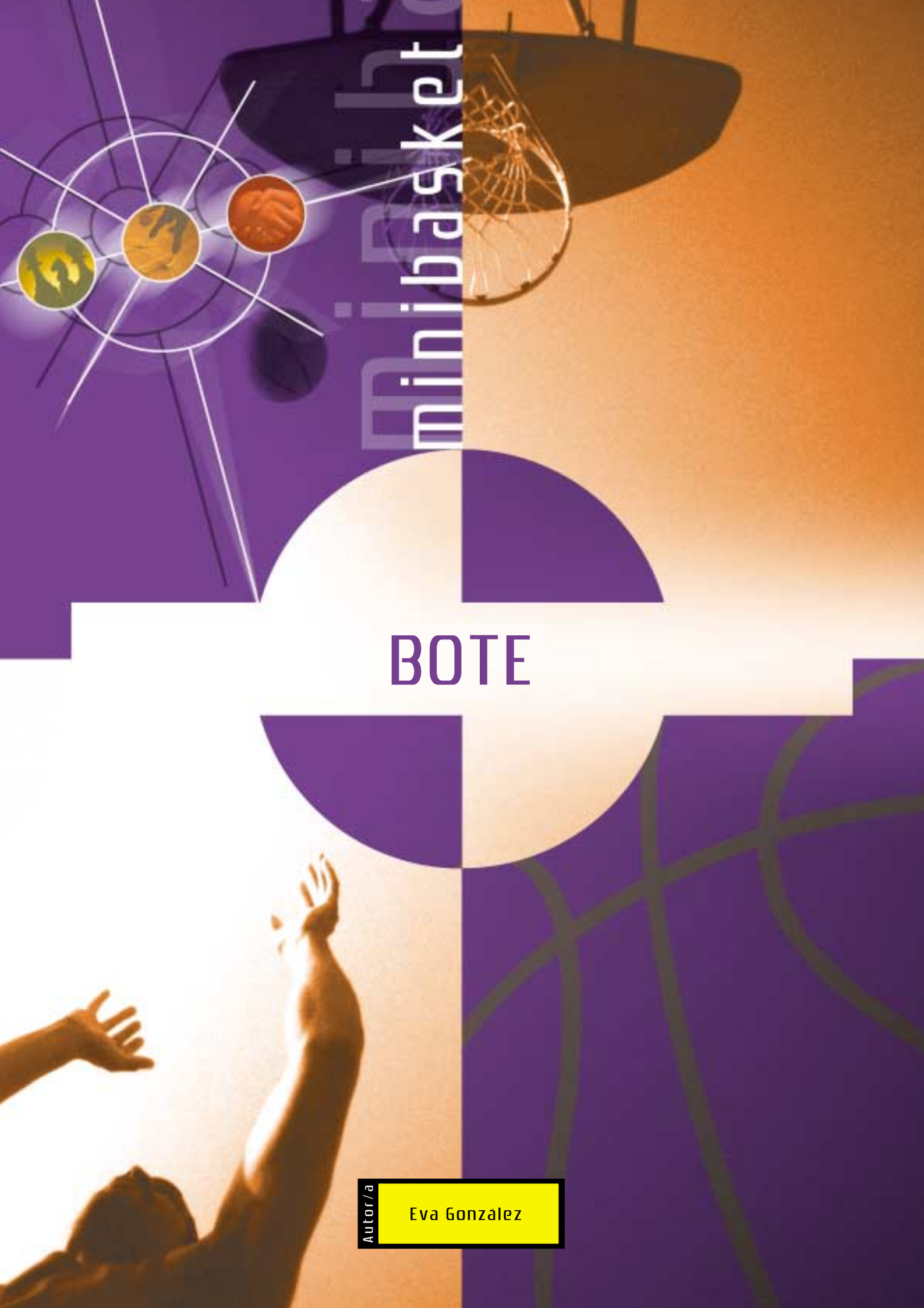
DESCRIPCIÓN

Todos los niños sobre las líneas del campo de baloncesto. Uno se la para (si están 12 niños se la paran 2) y los demás tienen que escaparse para que no les cojan, pero sin salirse de las líneas. El que es pillado queda eliminado.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Nada.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 4 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Además de conocimiento del campo, trabajamos equilibrio y velocidad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta para los perseguidores, media para los demás.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 8'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Delimitar zonas en las que se juega (1/2 campo, zona de 6'25m.). b) Todos los perseguidores tienen que ir botando un balón o dos. c) Hacerlo por equipos, cronometrando el tiempo que un equipo tarda en coger al otro.



minibasket

BOTE

Autor/a

Eva Gonzalez

DEFINICIÓN

El bote es un elemento primordial en el desarrollo de juego, especialmente en categorías formativas. A menudo sucede que los niños/as manifiestan una tendencia a botar demasiado, con lo que el juego tiende a embrollarse; de ahí que los entrenadores incidamos tanto en la importancia de utilizar el bote de manera conveniente.

Así pues, la pregunta clave es ¿cuándo debemos botar?. La contestación podría abarcar una casuística muy variada: sin embargo, para estas edades, simplificaremos al máximo: botamos para progresar.

Aunque admite matices, esta respuesta se adapta a los dos objetivos pedagógicos referentes al bote para estas etapas. Primeramente, eliminar el vicio de botar por botar

nada más coger el balón y, frecuentemente, sin moverse del sitio. Y en segundo lugar, tomar conciencia de que el bote, junto con el pase, es el único medio para avanzar hasta la canasta contraria. En este sentido, recalcar que del empleo eficiente de uno u otro fundamento dependerá en gran medida el desarrollo del juego.

Después de esta presentación nos surge otra cuestión: ¿cómo debemos botar? Tratando de evitar la especificidad, trataremos de extraer los aspectos más importantes:

- Botar fuerte, sin golpear el balón.
- Botar sin mirar el balón.
- Utilizar ambas manos.
- Mantener una velocidad que permita en todo momento mantener el control del balón.

TIPOS

Desde un punto de vista técnico, distinguimos dos tipos de bote:

- Bote de velocidad
- Bote de protección

Aspectos a considerar en el bote de velocidad:



- El balón delante del pie adelantado en la carrera.
- Trayectoria de impulsión y de salida oblicuas al suelo.
- La elevación del bote se fijará entre la cintura y la parte baja del abdomen.
- El cuerpo irá ligeramente inclinado hacia delante, equilibrando el movimiento de las piernas y el de la flexión-extensión del brazo que bota.

Aspectos a considerar en el bote de protección:



- El balón bota cerca de la parte exterior del pie.
- La trayectoria del balón con respecto al suelo tiende a ser perpendicular.
- Altura del bote entre la rodilla y la cintura.
- Piernas semiflexionadas, tronco inclinado hacia delante y brazo contrario protegiendo el recorrido del balón.

Los cambios de ritmo vendrán determinados por el paso de un tipo de bote a otro. Estos cambios serán fundamentales a la hora de rebasar a un contrario por medio del bote. Mas para conseguir este objetivo, casi siempre será necesario llevar a cabo una modificación de la trayectoria: un cambio de dirección con balón. Mencionaremos los básicos:

- Cruzado con cambio de mano por delante.
- Reverso.

Aspectos a considerar en el cambio de mano por delante:

- Bajar el bote.
- Cambiar bajo y fuerte.
- Salida con paso largo.

Aspectos a considerar en el cambio con reverso:

- Adelantar la pierna contraria a la mano con que se bota.
- Pivote interior sobre esta pierna de 180°
- Salida con bote adelantado y cambio de mano.

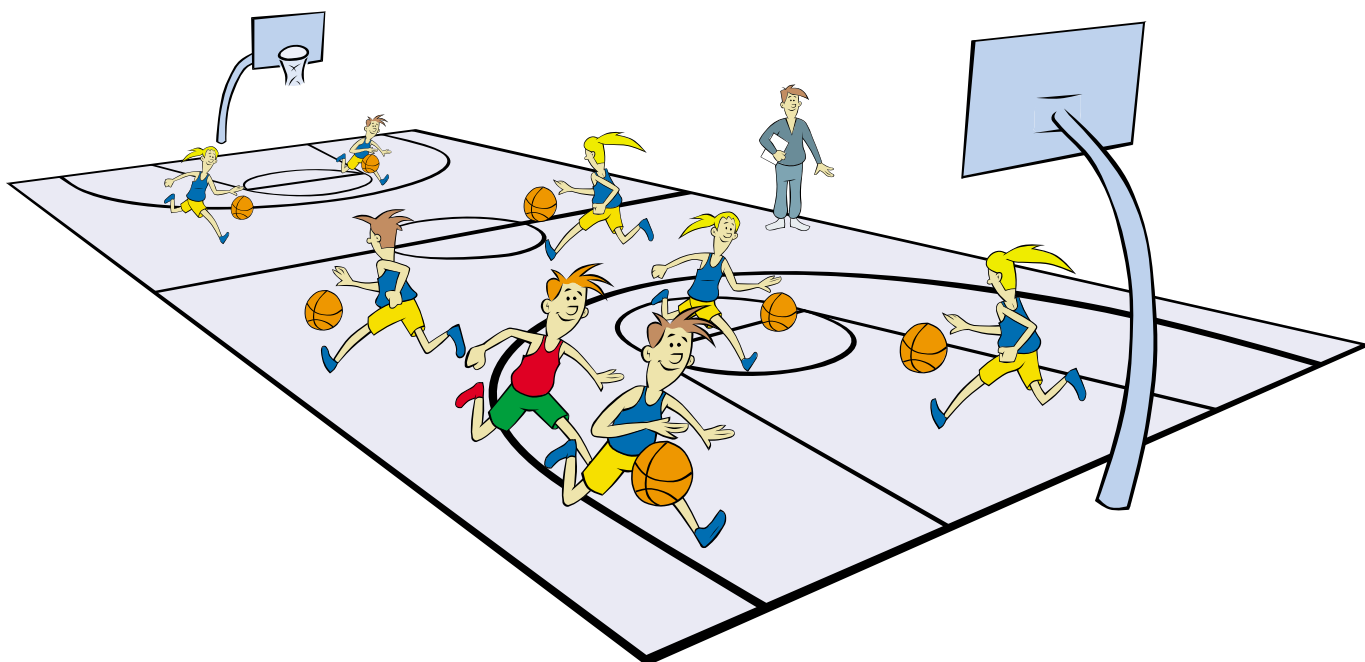
Hay otros tipos de cambio como puede ser entre las piernas o por la espalda, que se pueden trabajar más como habilidades relacionadas con el bote que por su aplicación en el juego real.

21








EL GATO Y EL RATÓN

DESCRIPCIÓN

Todos los niños botando por el campo "ratones" excepto uno, "el gato". Los ratones evitan ser tocados por el gato. El niño tocado se convierte en gato.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones para todos los jugadores.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación a la búsqueda de espacios libres, trabajando de forma libre los diferentes tipos de bote.
	EXIGENCIA FÍSICA	Depende mucho del número de jugadores y del espacio del campo que se utilice.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Contar el número de niños tocados en un tiempo determinado. b) Poner un número determinado de niños a tocar. c) Colocar varios "gatos" en el campo.

22

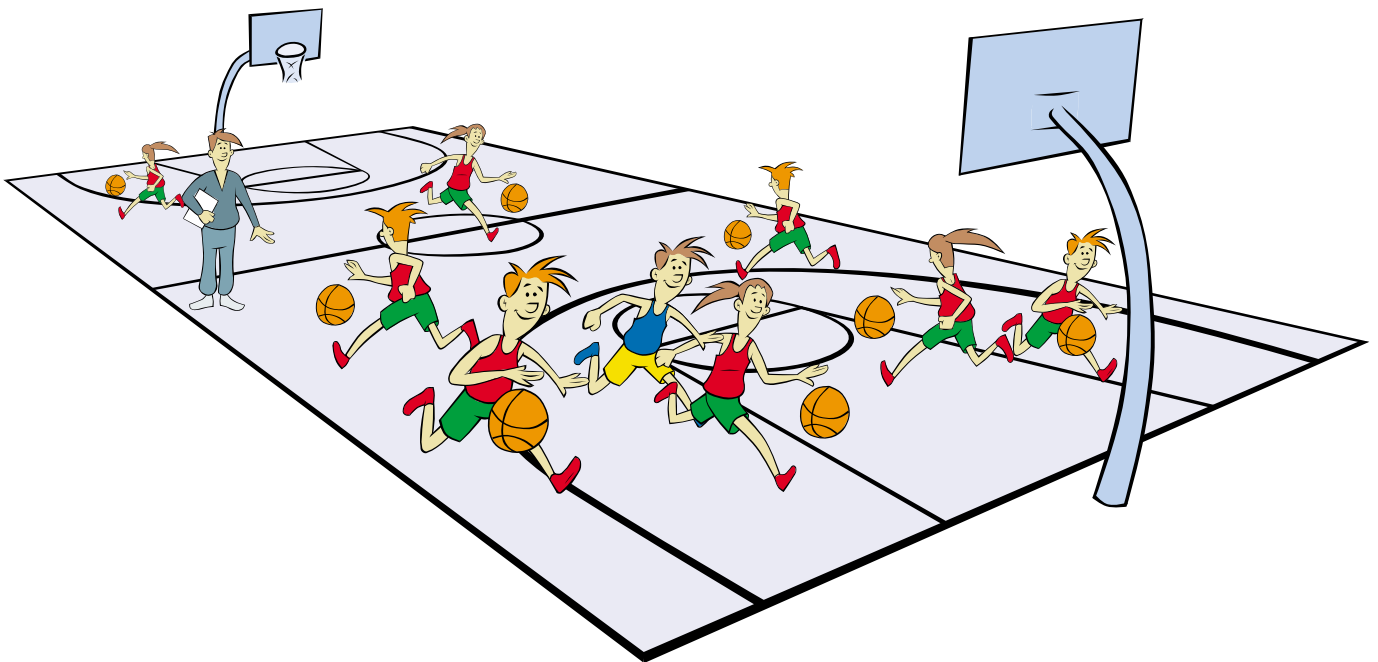
LA MANO PEGADORA



DESCRIPCIÓN

Todos los niños con balón excepto uno, que tendrá colocada una de las manos en el lugar del cuerpo que le indique el entrenador, y será el encargado de ir a tocar a los demás. El niño que sea tocado entregará el

balón a su perseguidor y colocará una de sus manos en la parte donde ha sido tocado, pasando en ese momento a ser perseguidor.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balón para cada niño.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Iniciación a la búsqueda de espacios libres. Ejercicio sin oposición ni colaboración, en el que se desarrolla libremente el manejo del balón.



EXIGENCIA FÍSICA

Media-alta en función del número de jugadores.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 8'



POSIBLES VARIANTES

- Determinar el número de niños a tocar.
- Colocar a cada niño con dos balones.

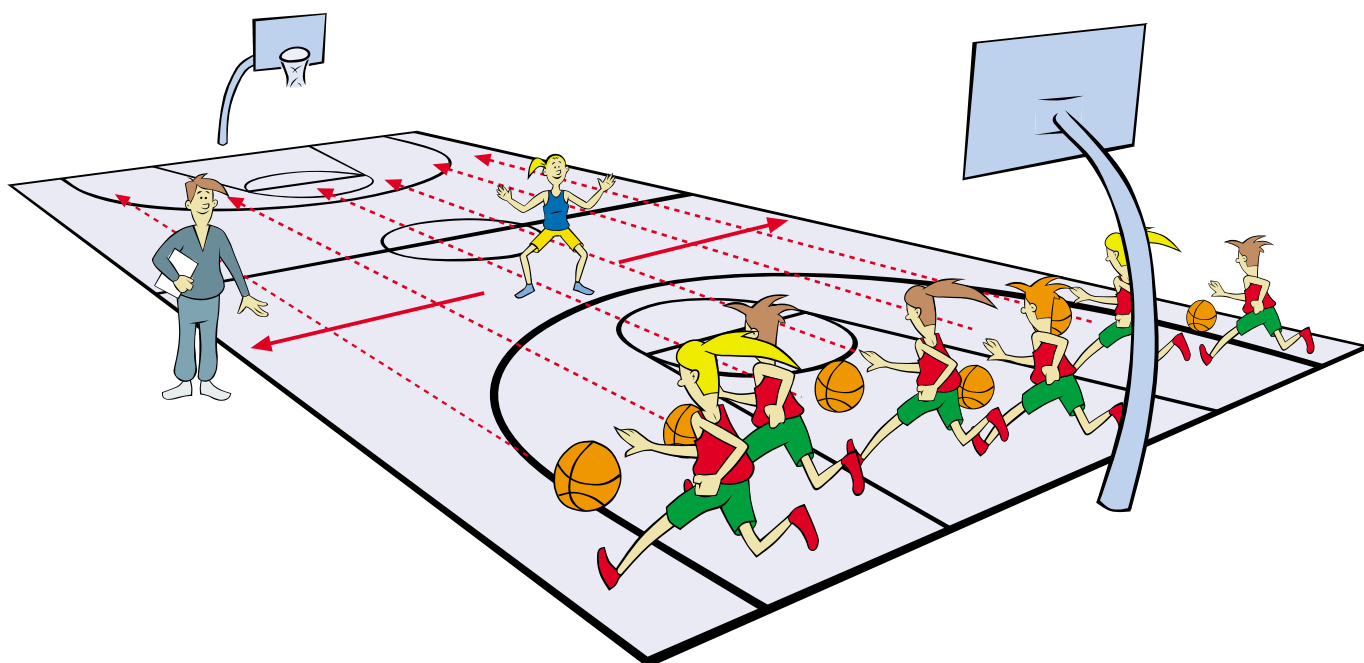
23

EL PESCADOR

DESCRIPCIÓN

Todos los niños "peces" están dispuestos en fila detrás de la línea de fondo, mientras un jugador está situado a la altura del medio campo ("pescador"). Los "peces", todos en posesión de balón, a la señal del

educador deben intentar avanzar a la otra parte del campo botando, sin ser atrapados por el "pescador". Quien es capturado se convierte en "pescador".



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones para todos los niños.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego sin colaboración y con oposición. Iniciación a la búsqueda de espacios libres, con componente de anticipación, velocidad y toma de decisiones. Trabajo específico de arrancadas y bote de velocidad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Con más de ocho niños sería un ejercicio de exigencia baja-media.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	Los peces que van siendo cogidos se colocan en la línea de 1/2 campo para ayudar al pescador.

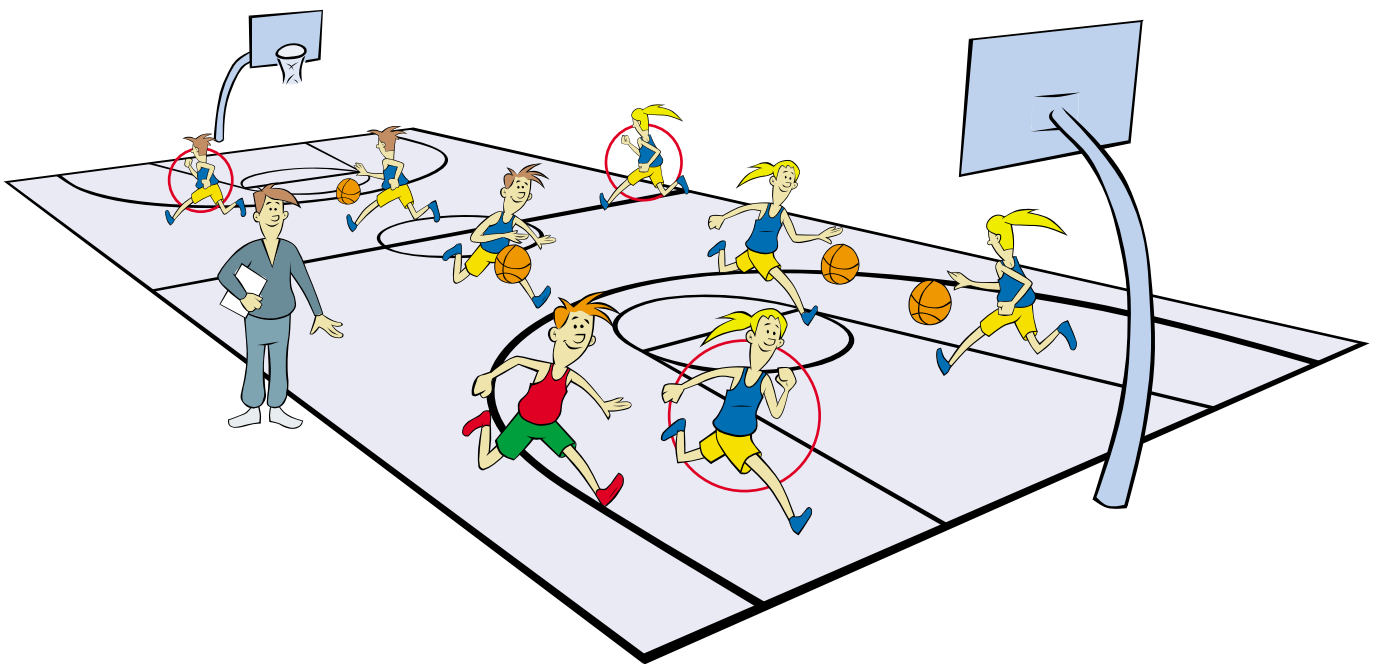
24

LA INMUNIDAD

DESCRIPCIÓN

Todos los niños con balón menos 3. Dos jugadores se la paran; los cuales tienen que intentar, botando, tocar a alguno de los niños sin balón (los que tienen el balón serán inmunes). Si lo consiguen se cambiarán los

papeles. Si algún jugador pasa el balón a un jugador perseguido, se le concederá la inmunidad, que, por el contrario, perderá él.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balón para cada niño.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Juego de colaboración. A nivel físico-técnico estimula la velocidad de reacción: con y sin balón, el manejo y el momento de pase. A nivel de grupo, los conceptos de colaboración y adecuación táctica a situaciones cambiantes.



EXIGENCIA FÍSICA

Media



TIEMPO RECOMENDADO

6'- 8'



POSIBLES VARIANTES

Modificar el número de perseguidores o perseguidos, en función de las características de los niños/as.

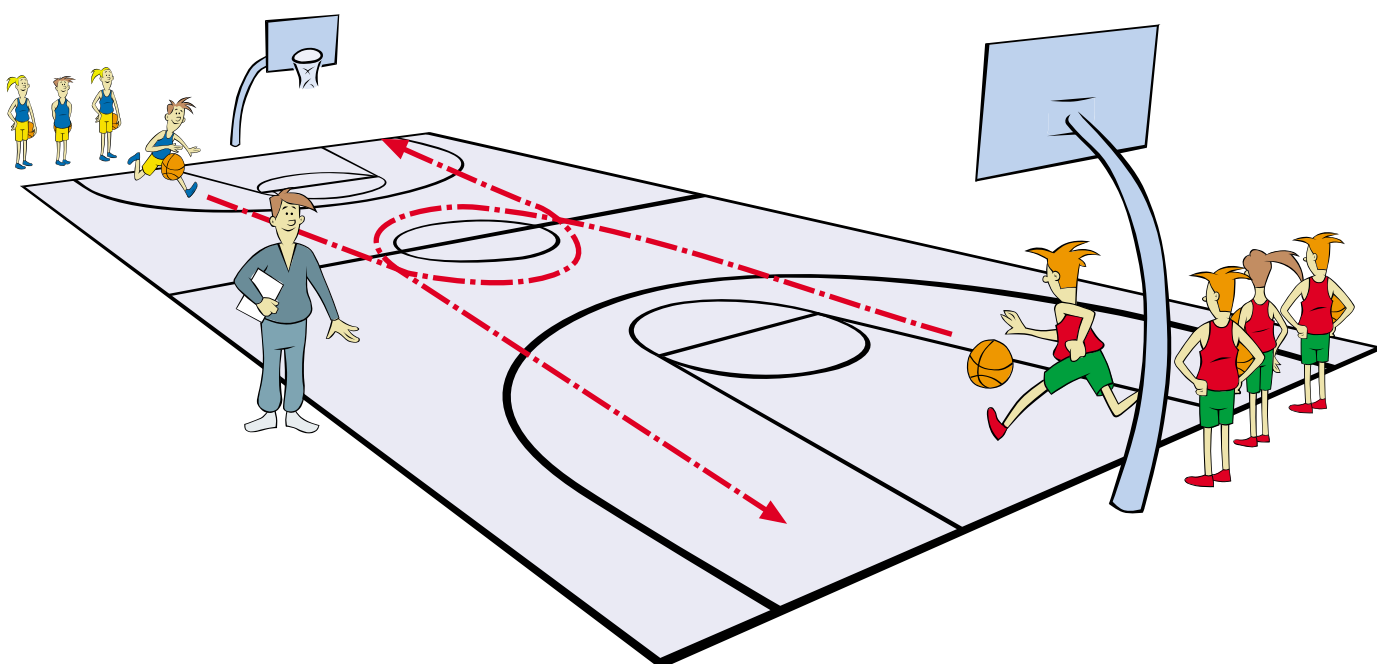
25

PERSECUCIÓN

DESCRIPCIÓN

Los niños se dividen en dos equipos que se colocan en fila en uno de los extremos de la línea de fondo. Cada equipo tiene dos balones. A la señal, los dos primeros niños de cada fila salen botando y realizan una vuelta al círculo central del campo, tras lo cual vuelven a su punto de partida.

En el otro extremo de la línea pasan el balón al primer compañero sin balón y se sientan. En el momento de sentarse es cuando saldrá el siguiente compañero. Gana el equipo que sienta antes a todos sus componentes.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	4 balones.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación competición por medio del balón. Progresión rápida por medio del bote de velocidad.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	6' - 10'
	▶ POSIBLES VARIANTES	Colocar a cada niño con dos balones.

26

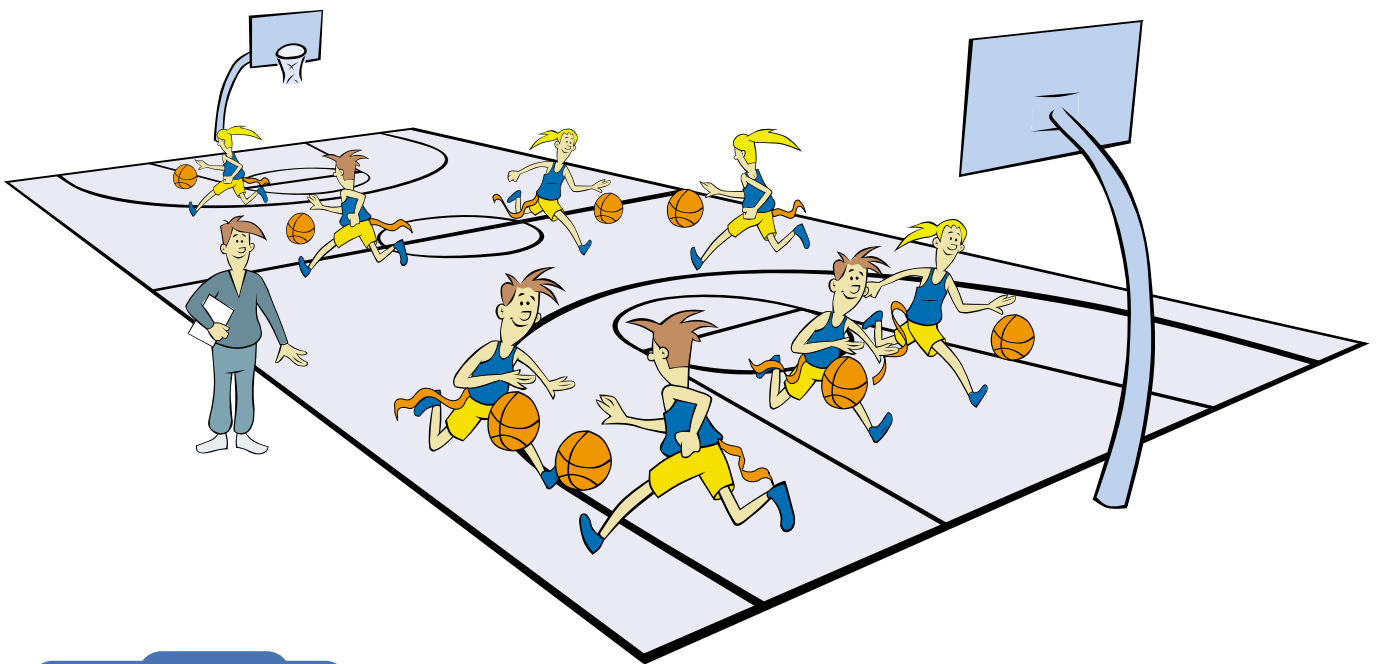
LAS CINTAS



DESCRIPCIÓN

Todos los niños con balón, cada uno con una cinta (puede ser una tira de papel), con una parte por dentro del pantalón y la otra visible. El juego consiste en robar las otras cintas sin que te roben la tuya. Los niños que

están sin cinta siguen participando en el juego quitando las cintas a los demás. El juego se acaba cuando ya nadie tiene cinta.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balones para cada jugador y unas tiras ya sean de papel, tela, plástico etc...



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Iniciación a la búsqueda de espacios libres, individual o por equipos, primando el trabajo de esquivar y proteger, utilizando para ello los fundamentos básicos requeridos.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

10'



POSIBLES VARIANTES

- Los niños participan individualmente.
- Se hacen equipos y gana el equipo que consigue capturar todas las cintas del equipo contrario.
- Las variantes anteriores con control de tiempo.

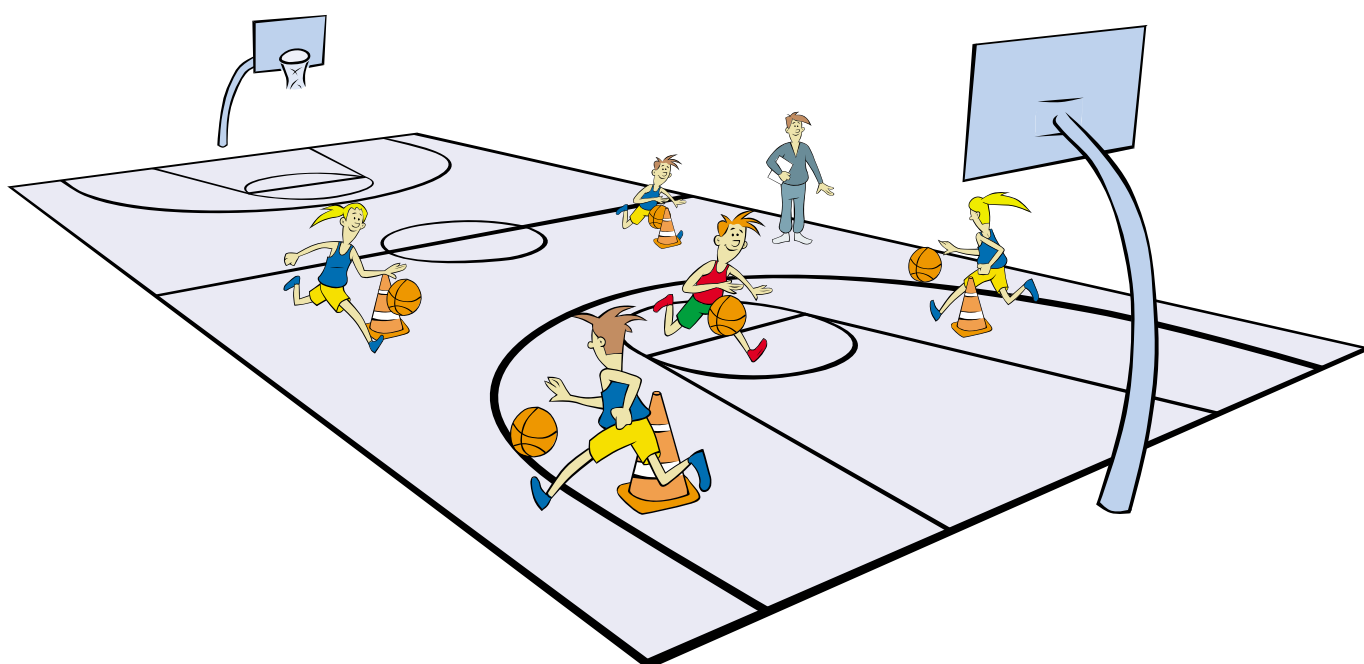
27

CUATRO ESQUINAS








DESCRIPCIÓN

Ponemos a los niños en grupos de cinco, todos con balón. Cuatro de ellos en las esquinas de un cuadrado delimitado por pivotes, colocándose otro en el centro. A la señal, botando, deben de tratar de ocupar otra esquina

diferente a la que ocupaban, intentando el niño del centro, a su vez, apropiarse de alguna. Quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	Balones, aros y pivotes para marcar las posiciones.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 5 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación a la búsqueda de espacios libres, con trabajo específico de reacción, arrancadas con balón y bote de velocidad.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	3' - 5'
	▶ POSIBLES VARIANTES	a) Sentido libre de desplazamiento. b) Trabajar parados sobre referencias fijadas con aros.

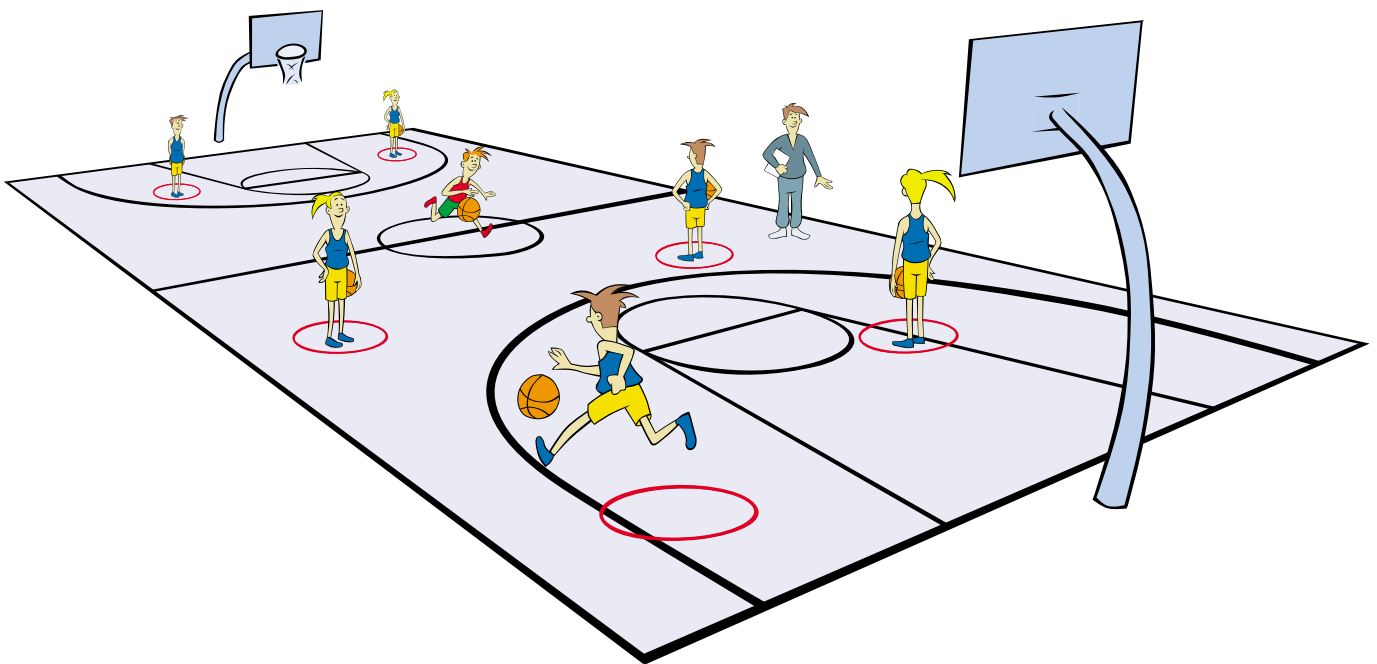
28

JUEGO NAPOLEÓN








DESCRIPCIÓN

Situar en el suelo tantos aros como niños y colocar a cada uno de ellos con el balón dentro de un aro, mientras el niño denominado "Napoleón" se sitúa en el medio del campo. A cada jugador se le asigna el nombre de una ciudad o provincia, y a la señal de inicio el jugador nombrado "Napoleón" dice lo siguiente: "Napoleón declara la guerra a..." nombre de

ciudad o provincia, y el jugador con el nombre anunciado debe de salir del aro botando y escaparse por el campo durante un tiempo antes de poder volver a meterse dentro del su aro. Si "Napoleón" le toca se cambian los papeles.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones y aros o pivotes.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Velocidad de reacción y manejo de balón en pro de un objetivo definido (atrapar o escaparse) en función del rol.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media, variable en función del número de jugadores y el espacio utilizado.
	TIEMPO RECOMENDADO	4' - 8'
	POSIBLES VARIANTES	a) Poner un tiempo determinado y contar a cuantos niños a tocado cada "Napoleón". b) Reducir el campo de juego.

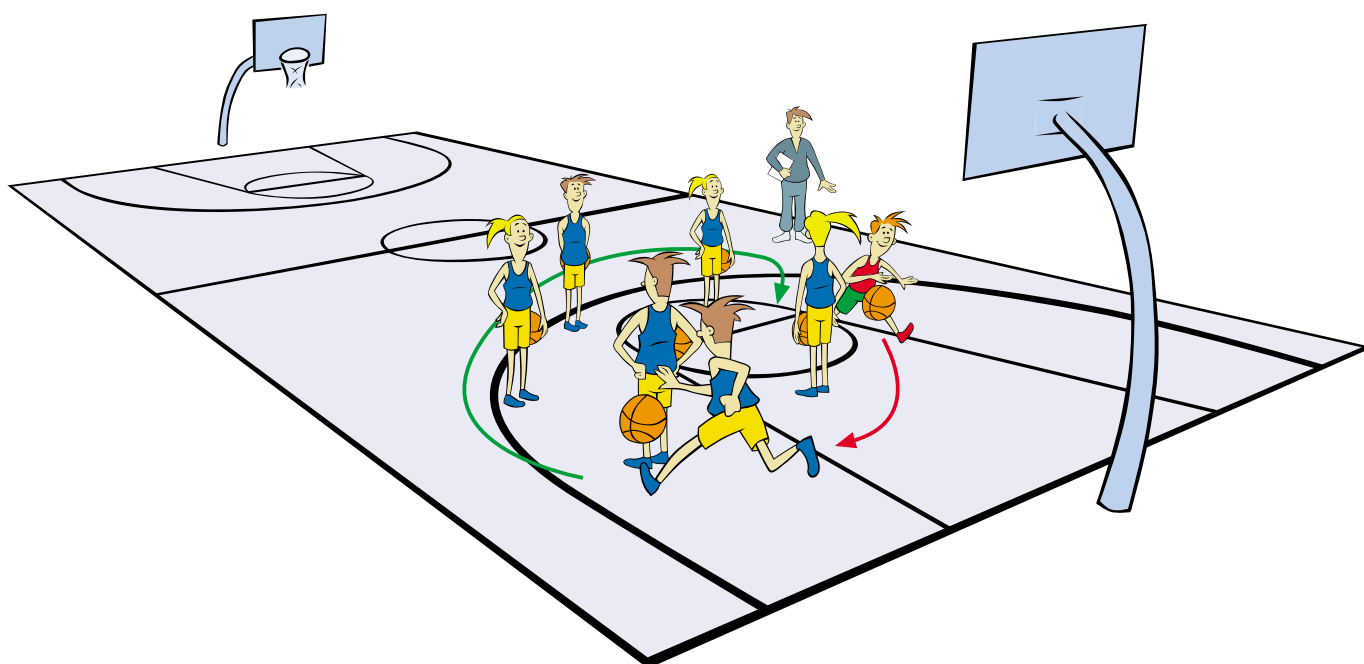
29

LA CAZA DEL RATÓN

DESCRIPCIÓN

Todos los niños colocados en torno a uno o dos círculos: un balón para cada niño. Uno de los niños, ratón, corre alrededor del círculo. En un momento dado toca a un niño del círculo, que saldrá corriendo detrás de

él, intentando cogerle antes que, dando una vuelta completa al círculo, ocupe el espacio libre dejado por él. Si no le coge tendremos un nuevo ratón; si le coge, el que hacía de ratón al inicio repite.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego de persecución con predominio de la arrancada y el bote de velocidad como componentes técnicos principales.
	EXIGENCIA FÍSICA	Baja.
	TIEMPO RECOMENDADO	3' - 5'
	POSIBLES VARIANTES	a) Dar dos vueltas al círculo. b) Utilizar la mano no dominante para botar.

30

BLANCOS Y NEGROS

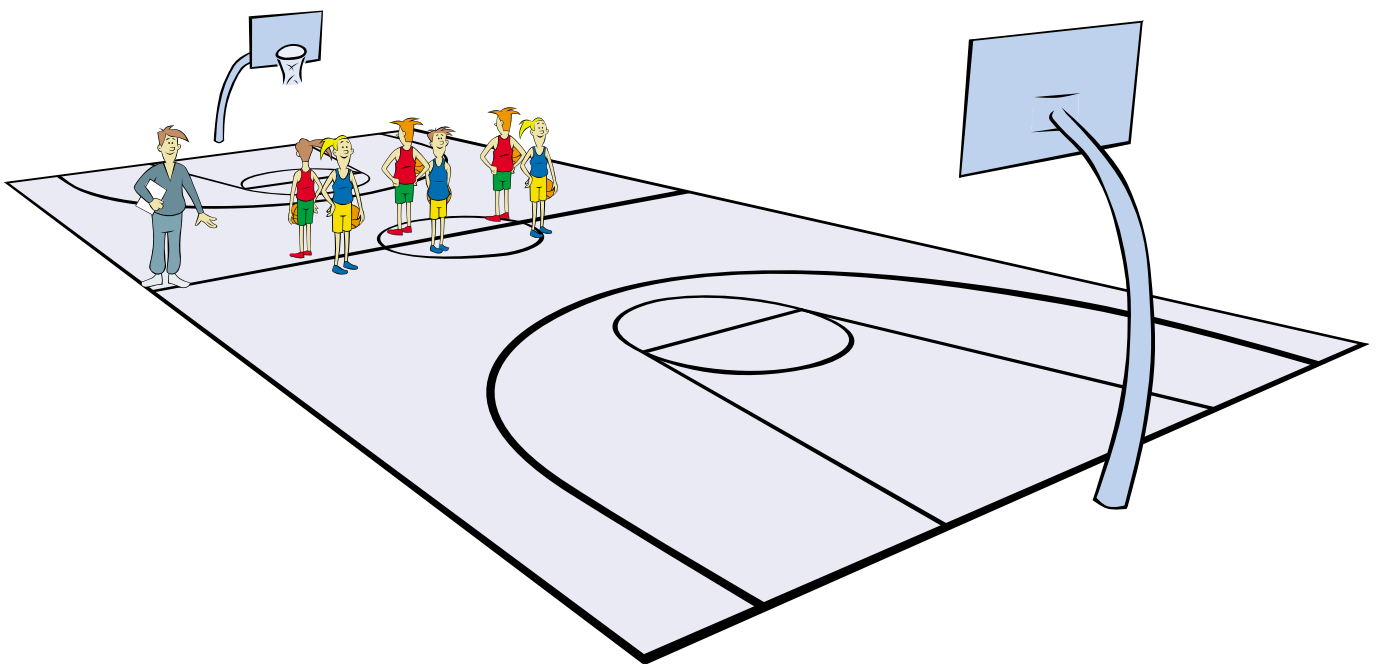


DESCRIPCIÓN

Los niños divididos en dos grupos con un balón para cada niño y colocados a ambos lados de la línea de 1/2 campo. Un equipo mirando a una canasta y el otro hacia la otra. Cada equipo tiene un nombre que puede ser el nombre de una flor, un color, etc.

Cada vez que el monitor dice el nombre de uno de los equipos, el equipo

llamado corre botando hasta la línea de fondo. El otro equipo deberá girar y, botando, intentará cazar a los del otro equipo. Cada jugador sólo puede coger a uno. Los que lleguen hasta la línea de fondo deberán levantar la mano. Vence el equipo que en un determinado periodo de tiempo haya cogido a más niños.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balón para cada niño.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media



CARÁCTER DEL JUEGO

Predominio de componentes de arrancada y bote de velocidad.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- Empezar el ejercicio de diferentes maneras: de rodillas, de espaldas, boca abajo...
- Colocar a cada niño con dos balones.



minibasket

PASE

Autor/a

Aranzazu Muguruza

DEFINICIÓN

Es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor).

El pase es el elemento técnico que nos sirve para progresar a canasta con la ayuda de un compañero o compañeros. Es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar directamente y por medio del balón, a los dos jugadores que intervienen en la acción. Es verdad que en estas categorías suele costar mucho conseguir la cooperación en el juego: el niño es egoísta por naturaleza y tiende a jugar él mismo, sobre todo por medio del bote.

Nuestra labor pedagógica debe ser enfocada a incentivar a los chavales para que progresen a canasta mediante el pase. En el juego de equipo y durante los partidos de cualquier nivel, las pérdidas de balón son la mayoría de las veces causa determinante de las derrotas, por lo que habrá que intentar dar al pase la importancia que merece desde las primeras etapas.

No podemos concluir sin dejar de mencionar que la importancia del pase radica en los factores: rapidez y precisión: gracias al pase podemos colocar el balón en cualquier parte del campo en el mínimo tiempo, teniendo además en cuenta que de la calidad de un pase

depende muchas veces el éxito de una acción posterior. En todo caso, para realizar un pase con éxito tendremos que saber cómo se debe ejecutar y qué cualidades debe reunir un buen pasador.

Aspectos más importantes del pase:

- Deberá ser rápido para evitar alertar al defensor.
- Su trayectoria debe ser lineal.
- No olvidar amagar si es necesario.
- El pase deberá ser fuerte pero no violento.
- Ha de ser preciso.
- Evitar mirar fijamente al receptor.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo.
- Evitar cruzar el balón por encima de varios defensores.

Virtudes del pasador:

- Saber cuándo y cómo realizarlo.
- Buena concentración.
- Seleccionar la línea de pase adecuada.
- Dominar todos los tipos de pase.

Tipos de pase:

- Pase de pecho.
- Pase picado.
- Pase por encima de la cabeza.

PASE DE PECHO

Posición inicial: Colocados en la posición básica con el balón a la altura del pecho, iniciar el movimiento de extensión de los brazos. La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor.

Fase de impulsión-expulsión: Realizaremos una flexión simultánea de brazos y piernas con un gesto final de flexo-extensión de las muñecas manteniéndolas a la altura del pecho. Los brazos se quedarán extendidos y las manos abiertas con las palmas de las manos mirando un poco hacia abajo y al exterior.

PASE PICADO

Idéntica posición de partida que en el pase de pecho, sólo que en la fase de impulsión orientaremos las manos y brazos hacia el suelo. La mecánica del pase es la misma.

PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Posición inicial: agarramos el balón con las dos manos y lo situamos por encima de la cabeza, evitando que los codos se abran excesivamente hacia fuera. Mantenemos las piernas flexionadas en posición básica.

Fase de impulsión-expulsión: Movimiento coordinado de brazos y piernas. Coordinación del movimiento de extensión de brazos y piernas. Los brazos deberán quedar extendidos mirando hacia donde se pasa el balón con las manos orientadas en la dirección del pase.

11

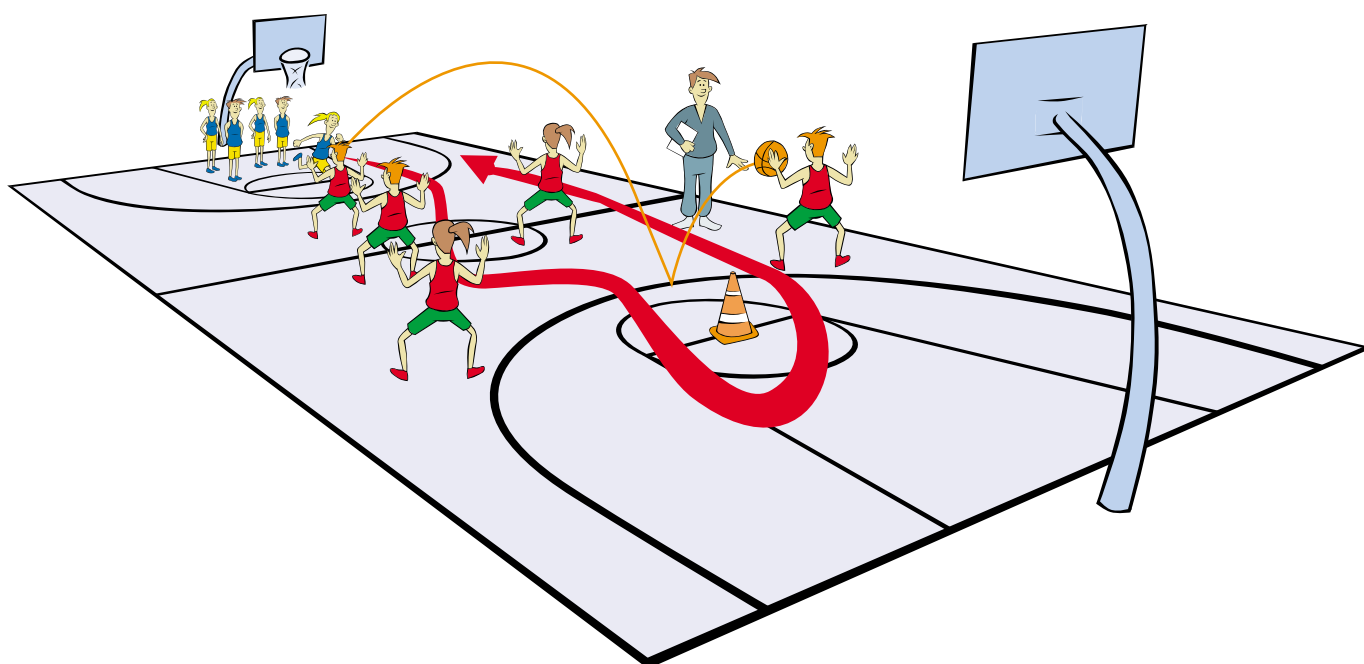
BALÓN FUEGO



DESCRIPCIÓN

Uno de los grupos se coloca debajo de una canasta y el otro ocupando el campo. El juego se inicia cuando un niño lanza con fuerza el balón hacia el campo contrario (debe botar dentro del campo) y sale corriendo para dar la vuelta a un cono situado en el centro de la otra mitad del campo.

Los otros niños, mediante pases, y sin desplazarse con el balón, tienen que intentar tocar con el balón al niño que va corriendo; si lo consiguen, queda eliminado, si no se anotará un punto. Cuando hayan corrido todos, cambio de papeles.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	Un balón y un cono.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Para el atacante trabajo de carrera, cambios de dirección y precisión en el lanzamiento. Los defensores (con balón) deberán desarrollar una ordenación táctica adecuada en la que por medio de pases, consigan su objetivo.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	8' - 12'
	▶ POSIBLES VARIANTES	<p>a) Se sigue jugando hasta que todos los componentes del equipo estén eliminados.</p> <p>b) El jugador que va corriendo tiene que coger un balón e ir botando para dar la vuelta.</p>

12

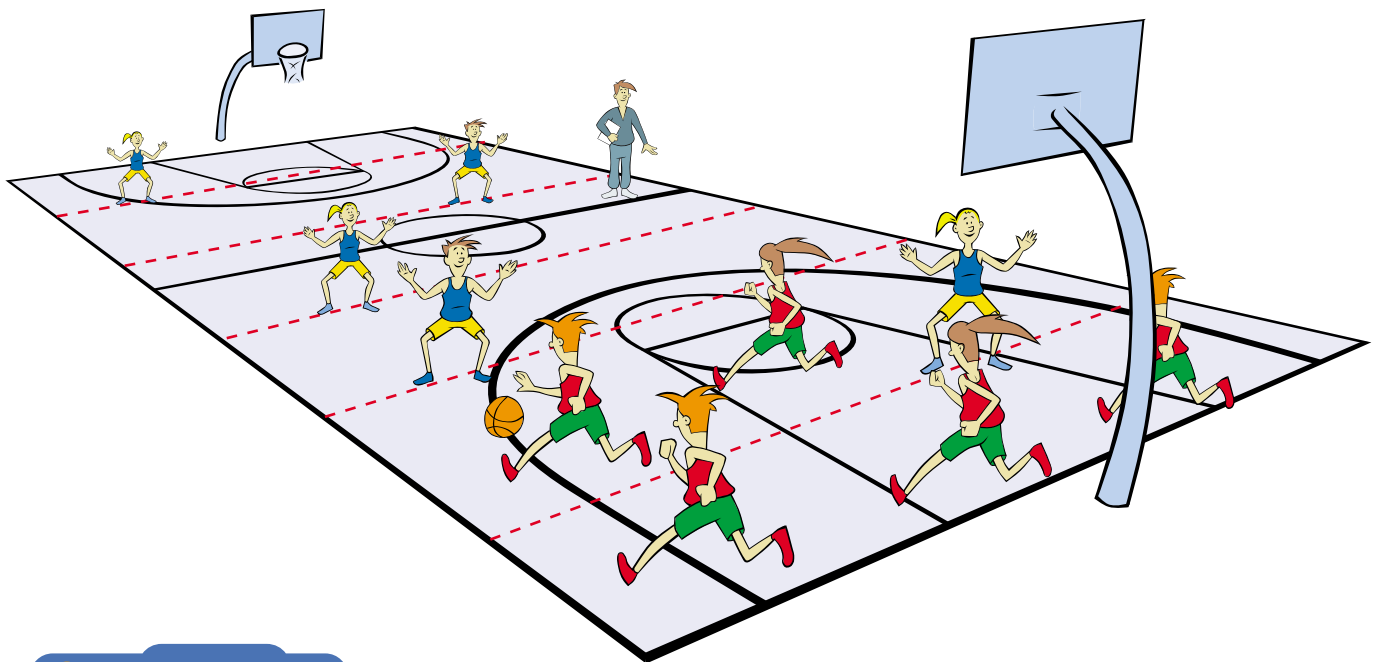
LA TELARAÑA Y LAS MOSCAS



DESCRIPCIÓN

Un equipo con balón en la línea de fondo. Su objetivo será llegar hasta el otro lado del campo, pasándose el balón entre ellos, sin que el otro equipo intercepte el balón. Los defensores sólo podrán desplazarse lateral-

mente en la línea imaginaria fijada para cada defensor. Si alguna "araña" roba el balón, se cambian los papeles. Cada vez que se llega a la línea de fondo contraria: un punto. Jugar a un nº determinado de puntos.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

1 balón.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Trabajo de precisión en el pase teniendo en cuenta la oposición defensiva.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

8' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- Limitar el tiempo para pasar y para llegar hasta el otro lado.
- Delimitar la forma de pasar.
- Acabar metiendo canasta en el otro lado.
- Colocando dos defensores por línea.
- Todos los jugadores tienen que tocar el balón.

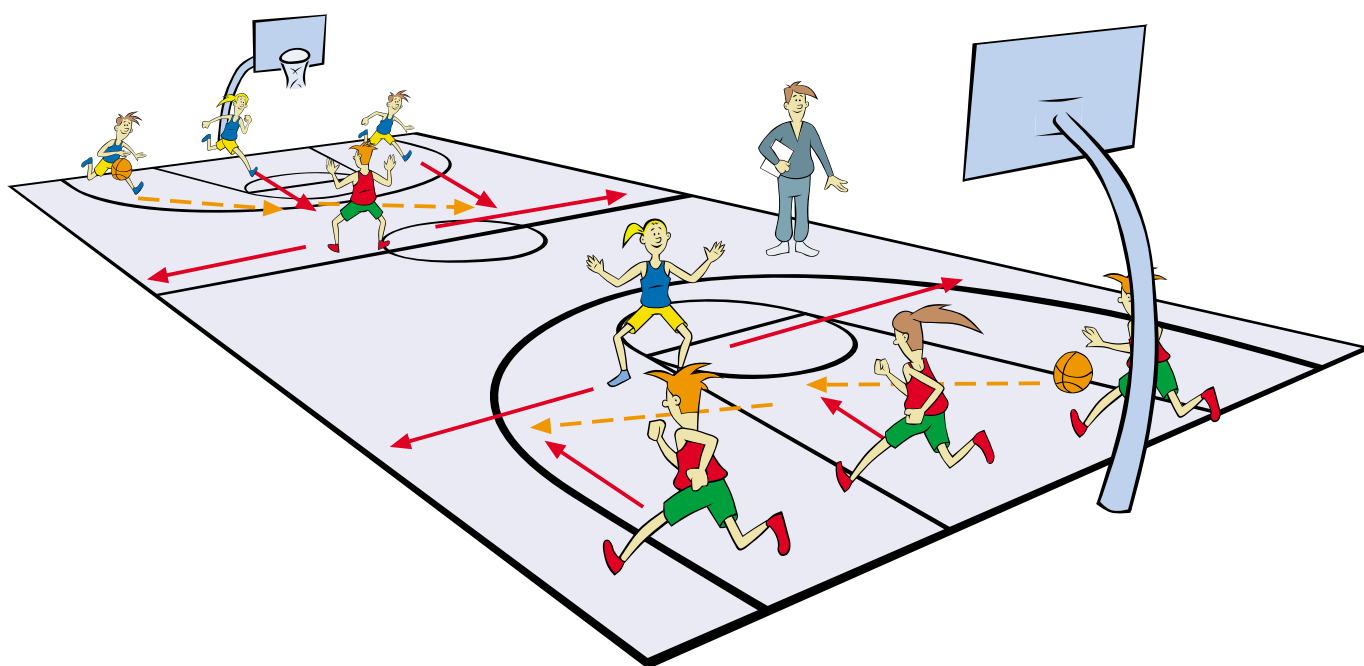
B

OJO CON LOS DEMÁS

DESCRIPCIÓN

Dos equipos de tres componentes colocan sus jugadores con un balón. Cada equipo en un lado del fondo del campo. Delante de cada equipo un defensor rival. Tras la señal, cada equipo tiene que llegar hasta la otra línea de fondo exclusivamente por medio de pases y sin perder el balón.

Cada vez que el defensor toque el balón o un atacante haga pasos, volverán a la posición inicial. Gana el equipo que consigue antes realizar dos vueltas completas (ida y vuelta).



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Dos balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo del pase en superioridad atacante, pero manteniendo la visión periférica (para evitar choques).
	EXIGENCIA FÍSICA	Media para los atacantes y alta par los defensores.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Delimitar el tipo de pases. b) Añadir un defensor más.

14

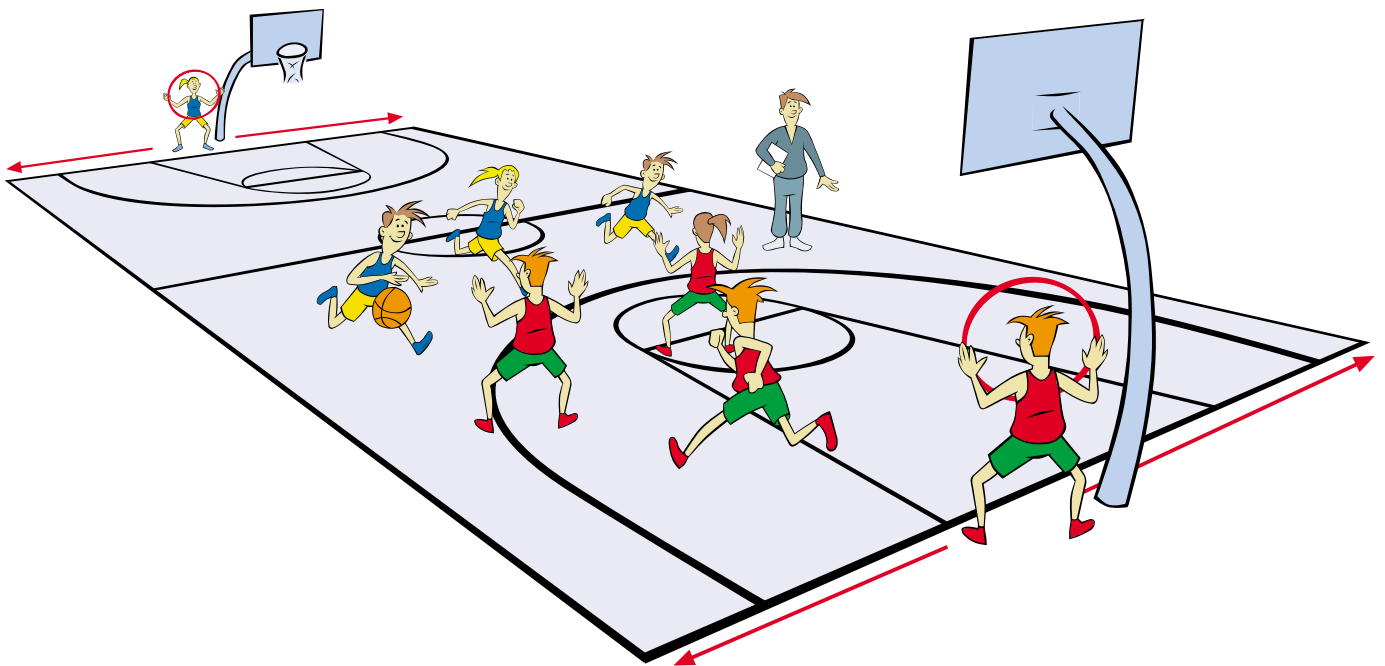
BALÓN-TORRE



DESCRIPCIÓN

Dos equipos. Un componente de cada equipo se coloca en el extremo opuesto con un aro entre las manos pudiendo moverse lateralmente por la línea de fondo, pero manteniendo el aro agarrado con ambas manos.

El juego consiste en llegar hasta el aro mediante pases y meterlo dentro. Tienen que tocar todos los componentes del equipo el balón antes de meterlo en el aro. Jugar a un nº determinado de encestes en el aro.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

2 aros y 1 balón.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte final.



CARÁCTER DEL JUEGO

Además de todos los componentes técnicos del juego nos servirá para ayudar a imaginar la situación en el campo y poder mejorar la orientación espacial.



EXIGENCIA FÍSICA

Alto.



TIEMPO RECOMENDADO

10' - 15'



POSIBLES VARIANTES

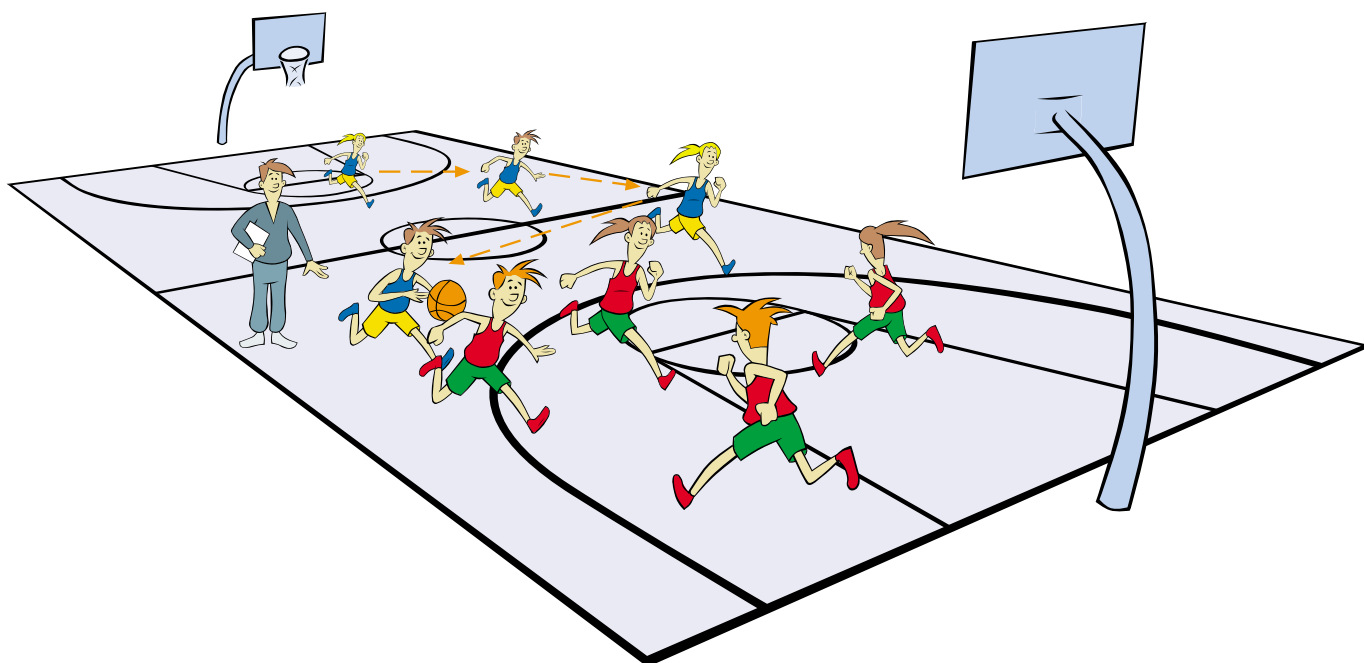
- Delimitar el número de pases para llegar allí.
- Libertad para llegar.
- Limitar la posibilidad del pase (no pasar al que me ha pasado, no pasar bombeado...)

15








BALÓN LANZADOR

DESCRIPCIÓN

Dos equipos colocados por todo el campo. Un equipo tiene el balón (A) y mediante pases entre todos sus componentes tiene que intentar tocar (sin lanzarlo) a los del equipo contrario, (B). Cuando un niño es tocado es eliminado. Ganará el equipo que menos tiempo necesite para tocar a los demás.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 o 2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo del pase en cooperación, aprendiendo a colocarse en el sitio adecuado para una acción posterior (juego sin balón).
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	3' - 6'
	POSIBLES VARIANTES	a) Limitar el espacio (1/2 campo, 1/4 de campo...) b) Aumentar el número de balones.

16

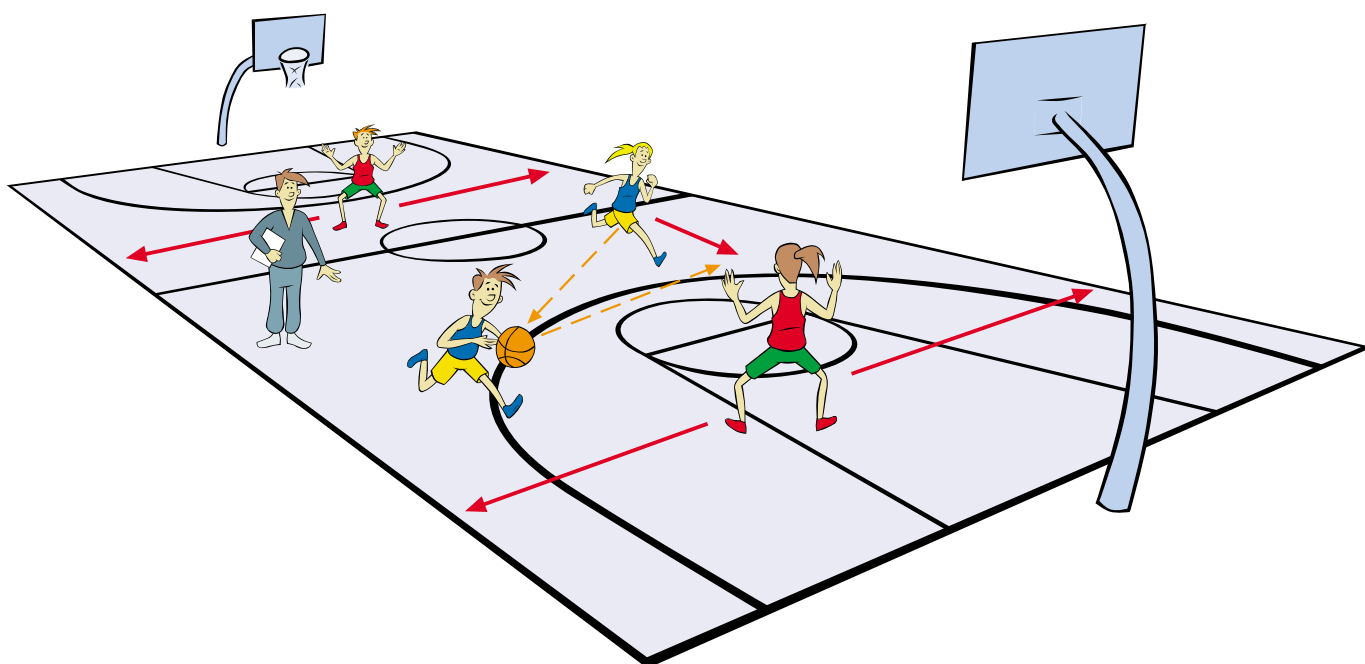
SUPER HÁBIL



DESCRIPCIÓN

Dos parejas se enfrentan, de modo que los defensores se colocan en cada lado del campo. Los dos atacantes tratan de superarles a base de pases (sin hacer pasos) y sin que el defensor toque el balón. Deberán de dejar-

lo en el suelo detrás de la línea de fondo, sumando así un punto. Si los defensores roban el balón pasarán a ser atacantes.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón para cada cuatro jugadores.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 4 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo del pase en carrera y el pase en superioridad. Desde un punto de vista físico, mejoramos la capacidad orgánica y la calidad de desplazamiento.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Delimitar más los espacios (1/2 campo, a lo ancho...) b) Acabar metiendo canasta para conseguir el punto. c) Marcar el tipo de pases a realizar.

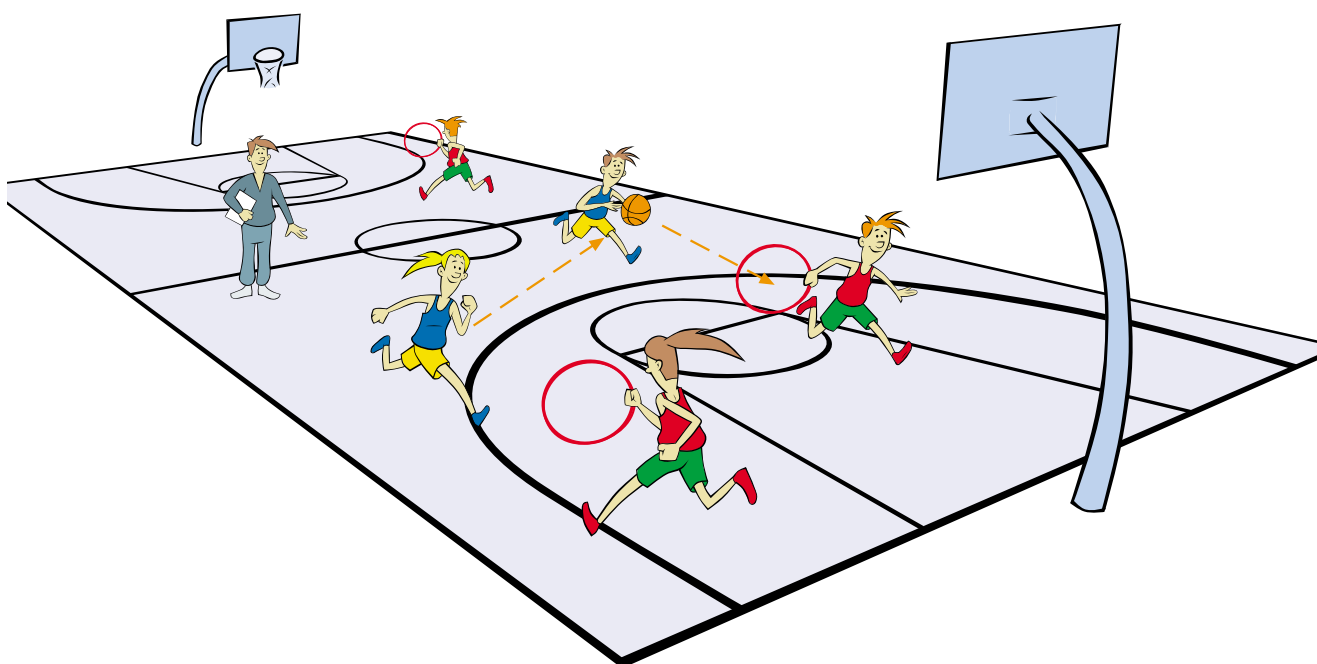
17

LOS AROS AMBULANTES








DESCRIPCIÓN

Un balón por pareja, que intentarán introducir pasándolo el mayor número de veces a través de los aros que transportarán tres jugadores, los cuales, a su vez, estarán moviéndose por el campo. Los jugadores con el

balón deberán desplazarse mediante pases (sin hacer pasos...). Cuando se mete el balón en un aro, se deberá ir a otro. Dispondrán de 1'.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Tres aros y un balón por pareja.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 7 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo del pase en movimiento, evolucionando hacia un objetivo móvil.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	4'- 6'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Se puede realizar por equipos, uno con los aros y el otro con dos balones. Tras 1' intercambio de papeles. b) Además de pasar se pueden dar dos botes para progresar. c) Para meterlo por el aro hay que dar un mínimo de cinco botes.

18

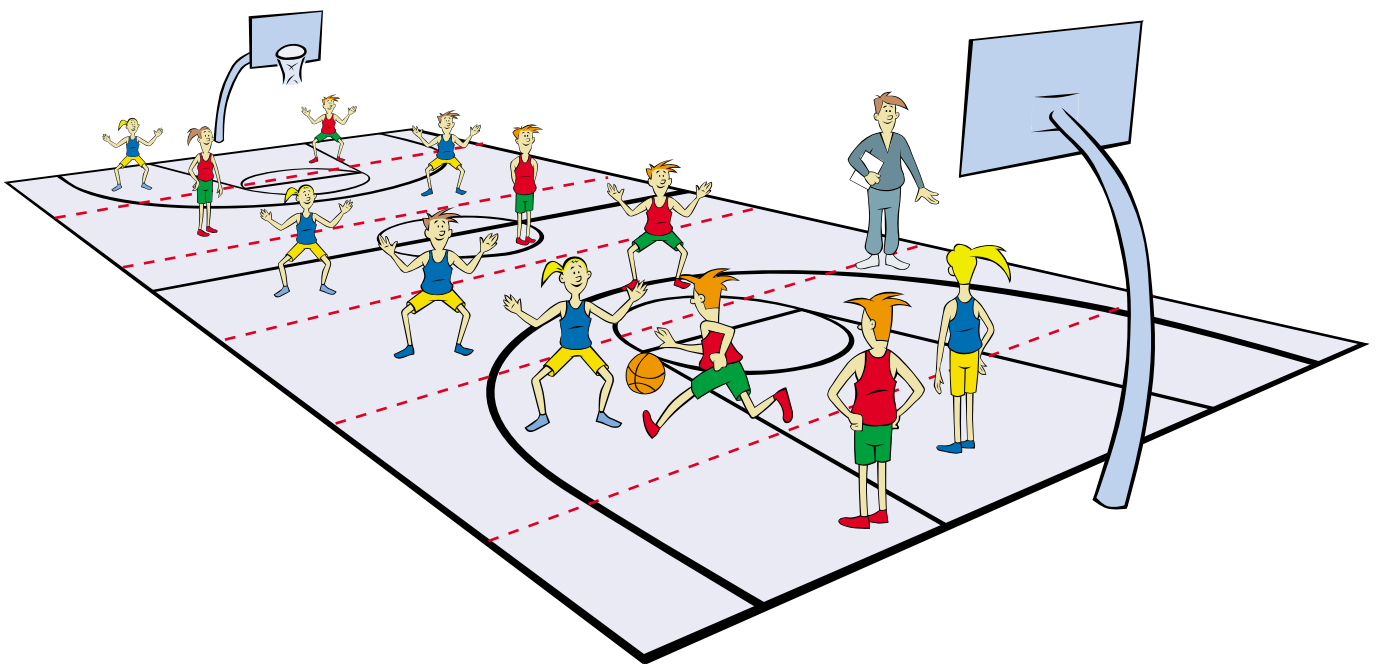
DE CAMPO A CAMPO



DESCRIPCIÓN

Dos equipos colocan a sus jugadores repartidos por el terreno (un jugador por franja). El equipo que saca trata de llevar el balón de un extremo a otro del campo, y por ello se lo van pasando de franja. Si lo consiguen

se apuntan un tanto y saca el otro equipo; si el otro equipo intercepta el balón comienza el juego desde el otro lado del campo. Gana el equipo que más tantos consiga.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Un balón.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Marcado trabajo de pase previo desmarque, con el siguiente trabajo defensivo que implica.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

6'- 8'



POSIBLES VARIANTES

- Colocando menos franjas y por lo tanto, más jugadores por cada franja.
- Acabando en canasta (jugando 1c1).
- Saliendo un balón de cada lado.

19

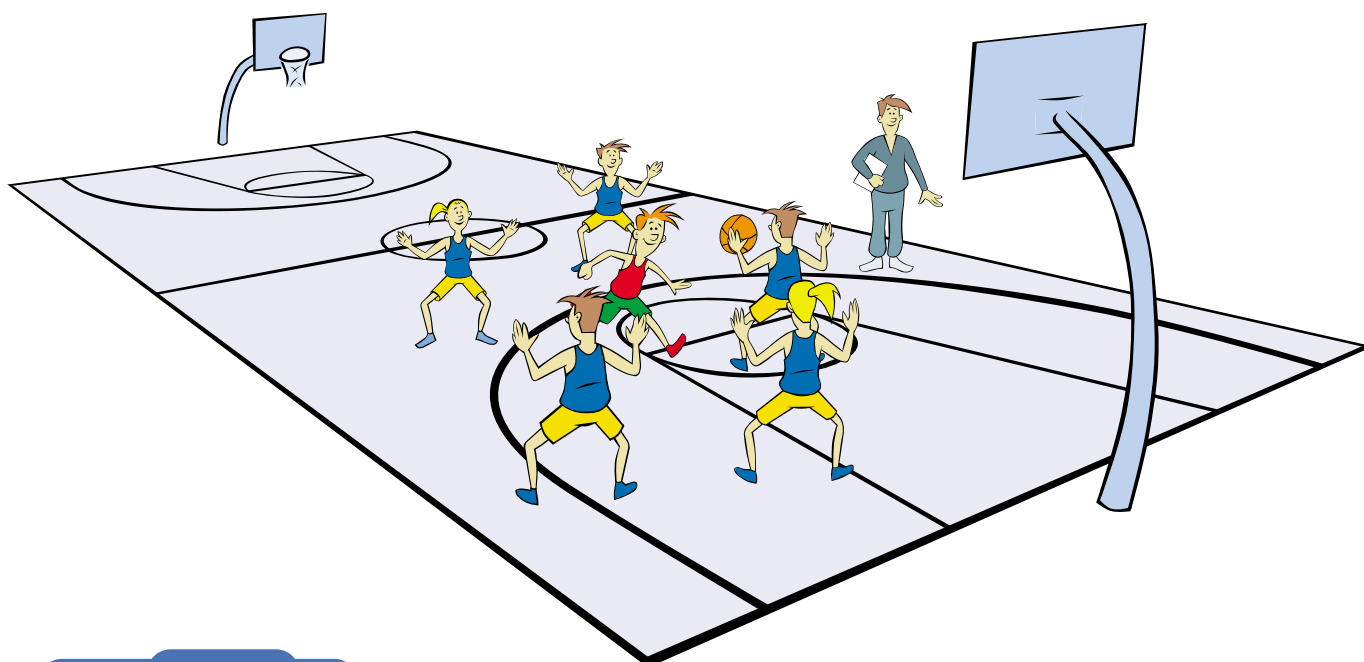
EL RONDO



DESCRIPCIÓN

Se forman grupos de 3 - 6 niños. Entre todos forman un círculo, a excepción de un jugador que se quedará en el centro. Los de fuera tienen que

pasarse el balón sin que el del centro lo intercepte; si esto ocurre, el último que ha pasado o tocado el balón cambia.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 3 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Aprendizaje de la mecánica de pase con oposición para los pasadores e intuición para los interceptadores.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Baja para los pasadores, alta para los defensores.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	6' - 8'
	▶ POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Modificando el tiempo de posesión (pasar antes de 3", 5"...) b) Cambiando si se toca al poseedor del balón. c) Limitando la posibilidad de pases (no pasar al que te ha pasado, no pasar al de al lado, no pasar bombeado, no se puede fintar el pase...).

20

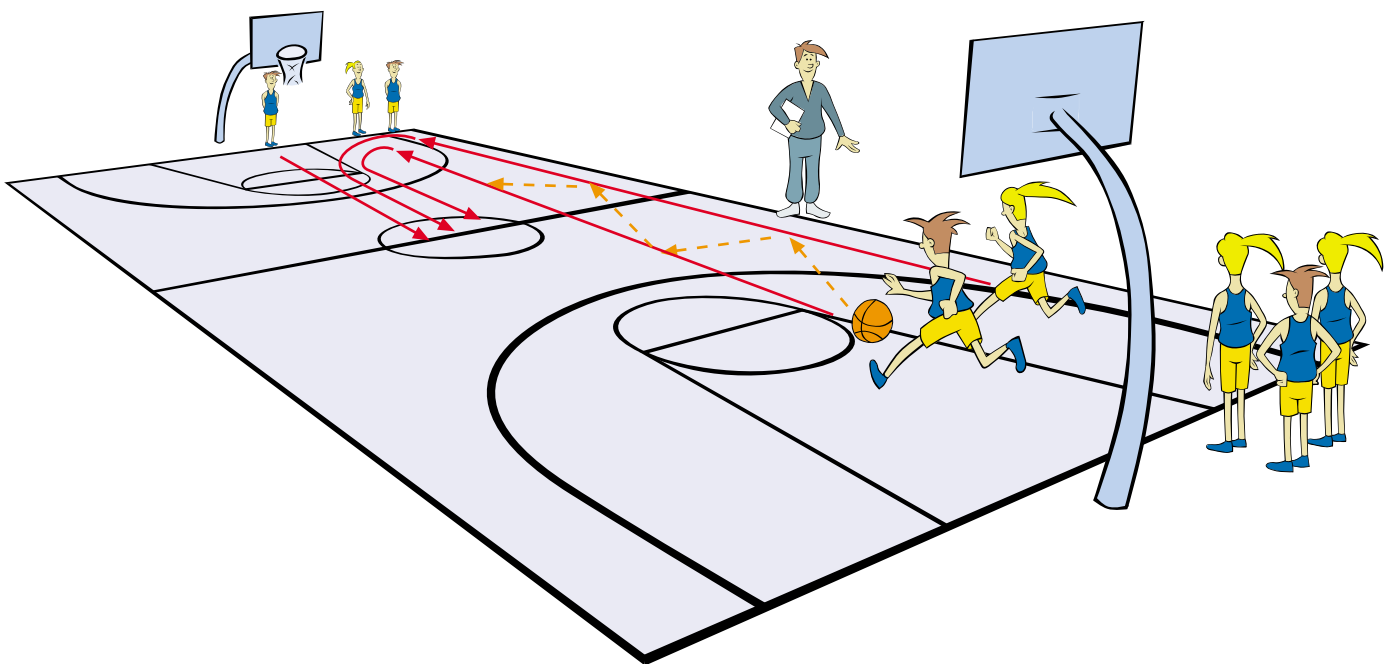
EL CORREO



DESCRIPCIÓN

Se forman grupos de 4 a 6 niños, colocándose la mitad en cada extremo del campo. El nº1 progresa botando hasta el otro lado, allí da un pase al nº 2 y luego vuelven los dos pasándose el balón en busca del siguiente;

después vuelven los tres, los cuatro... Esto se repite hasta que todos cruzan el campo de un lado a otro.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balones de baloncesto.



NÚMERO DE JUGADORES

De 4 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Trabajo del pase en carrera a máxima velocidad. Bote de velocidad para el 1er jugador.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 8'



POSIBLES VARIANTES

- a) Por parejas, tríos.
- b) Utilizando diferentes tipos de pase.
- c) Utilizar otro tipo de balón, medicinal, pelotas, balonmano...



CONTROL

Autor/a

Aitor Uriondo

DEFINICIÓN

Dentro de este paquete de juegos nos hemos marcado como objetivo el encontrar algunas actividades que posibiliten al niño desarrollar ciertas habilidades motoras que le faciliten su acceso a alguna disciplina deportiva en general y al baloncesto en particular.

Mediante estos juegos, nuestros jóvenes deportistas mejorarán y ampliarán sus cualidades físicas. La cada vez mayor complejidad de los movimientos y su coordinación les exigirá un esfuerzo psicomotor adicional.

Como objetivo general, podemos decir que pretendemos que el niño/a pueda dominar y controlar su cuerpo.

Es básico y fundamental que esos niños/as tengan un dominio corporal mínimo para empezar a adentrarse en actividades que requieran esfuerzo físico. Muchas veces los monitores nos empeñamos en exigir a nuestros niños/as cosas que no son capaces de realizar, no siendo del todo conscientes de las limitaciones que tienen.

Los juegos que proponemos deben tener una transferencia positiva hacia el baloncesto, desarrollando las cualidades necesarias en el juego, como es el caso de:

- La velocidad
- La fuerza
- Los saltos
- El equilibrio
- Los lanzamientos y recepciones
- La velocidad de reacción
- La visión marginal
- La agilidad
- Etc.

Para que el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos sea más sencillo, nosotros como monitores tendremos que facilitarles el camino. Para eso nada mejor que ayudarles a dominar y coordinar su cuerpo mediante juegos que propongan actividades que posibiliten el desarrollo de las habilidades motoras básicas.

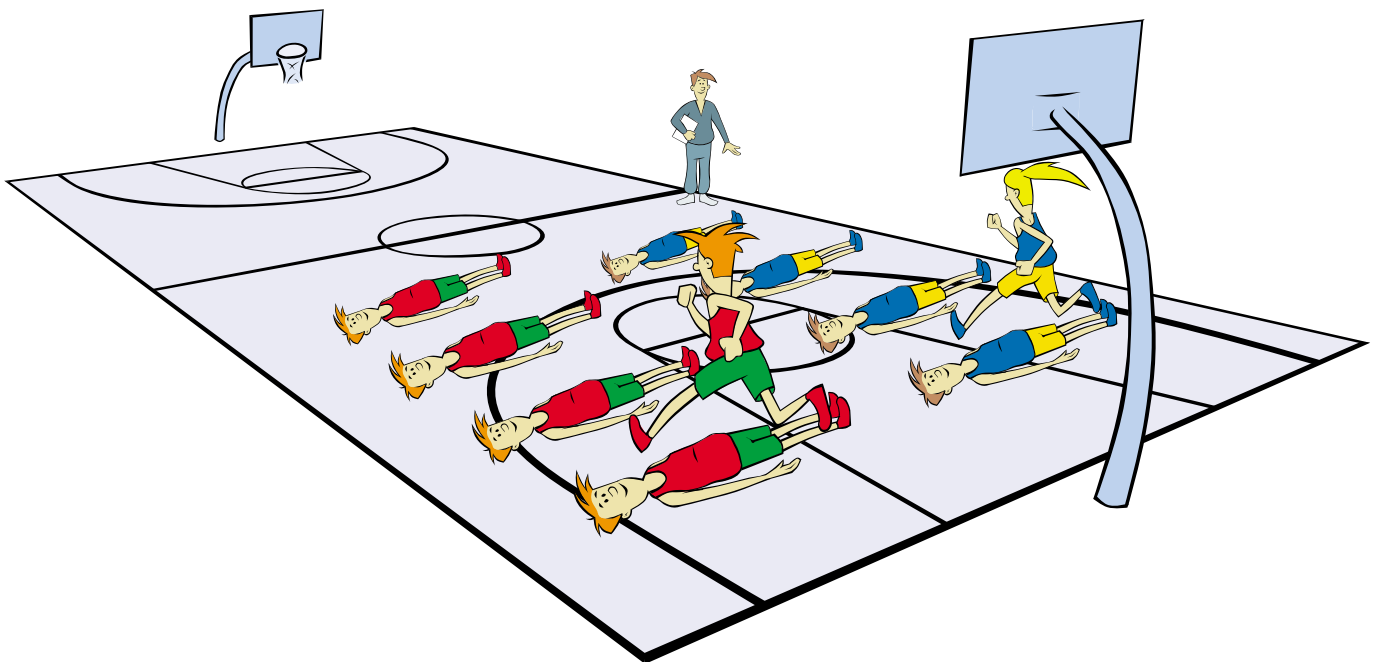
61

DORMILÓN








DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos grupos que competirán entre sí. Los grupos estarán formados por un número de seis a diez niños/as tumbados boca arriba, formando una fila y dejando entre ellos el espacio suficiente para que entre otro compañero. El participante que se encuentre el último de la fila salta a todos los compañeros de uno en uno (cuidado con pisar al

que está tumbado) y se coloca el primero. En cuanto éste se tumba totalmente, saldrá el siguiente y así sucesivamente, hasta que el equipo llegue a la meta que nos habremos marcado previamente. El primer equipo en llegar es el que gana.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Nada.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego de carácter motorico que fomenta la coordinación, fuerza y ajuste corporal.
	EXIGENCIA FÍSICA	Depende de la distancia que utilizemos.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Saltando con los dos pies a la vez. b) Saltando con un solo pie. c) Pasando entre los compañeros en zig-zag. d) Lo mismo que en la anterior pero botando un balón, incluso dos.

62

FRONTÓN-BALL

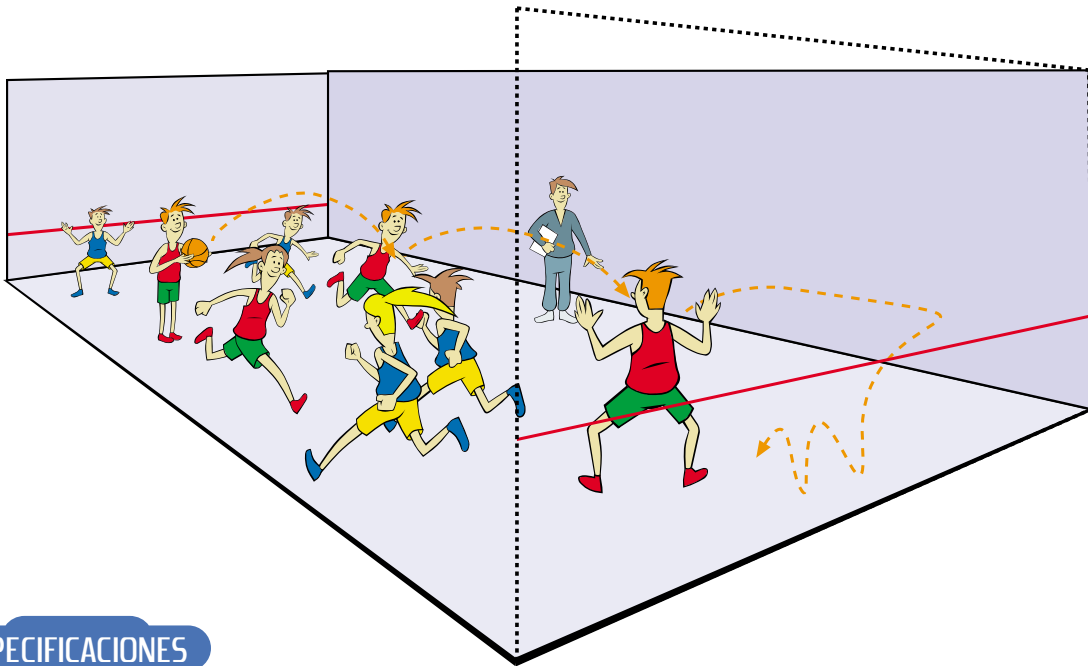


DESCRIPCIÓN

Para este juego necesitaremos un frontón, gimnasio o algo similar. Dividiremos a los niños/as en dos grupos. Tomamos como referencia dos paredes paralelas entre sí. El terreno que separa a esas paredes será el espacio donde se desarrolle el juego. En las paredes, a 1,50 mts, habrá una línea continua, señalada mediante tiza o cinta adhesiva, que significará la zona de puntuación. En el caso de jugar dentro de un frontón "la chapa" será la referencia a tener en cuenta.

Se considera punto conseguido todo balón que golpee la pared por encima de la línea y caiga al suelo dando dos botes antes que ningún

componente del equipo contrario lo recoja. Los dos equipos podrán conseguir sus tantos golpeando cualquiera de las paredes, es decir, cada equipo no tendrá asignado una parte del terreno de juego como defensivo y otro como ofensivo, sino que cualquier pared les servirá para anotarse un punto. El niño portador del balón no podrá desplazarse por el terreno de juego, su única arma defensiva serán los pivotes (frontales-dorsales) y sus compañeros, que tendrán que trabajar diferentes movimientos de pies para poder recibir y avanzar por el campo. Después de cada punto logrado por uno de los equipos, el otro sacará desde el centro de la pista.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balón y petos.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte final.



CARÁCTER DEL JUEGO

Incentivo de la fuerza, la precisión y la colocación en el campo.



EXIGENCIA FÍSICA

Alta.



TIEMPO RECOMENDADO

15' - 20'



POSIBLES VARIANTES

Introducir dos balones.

63

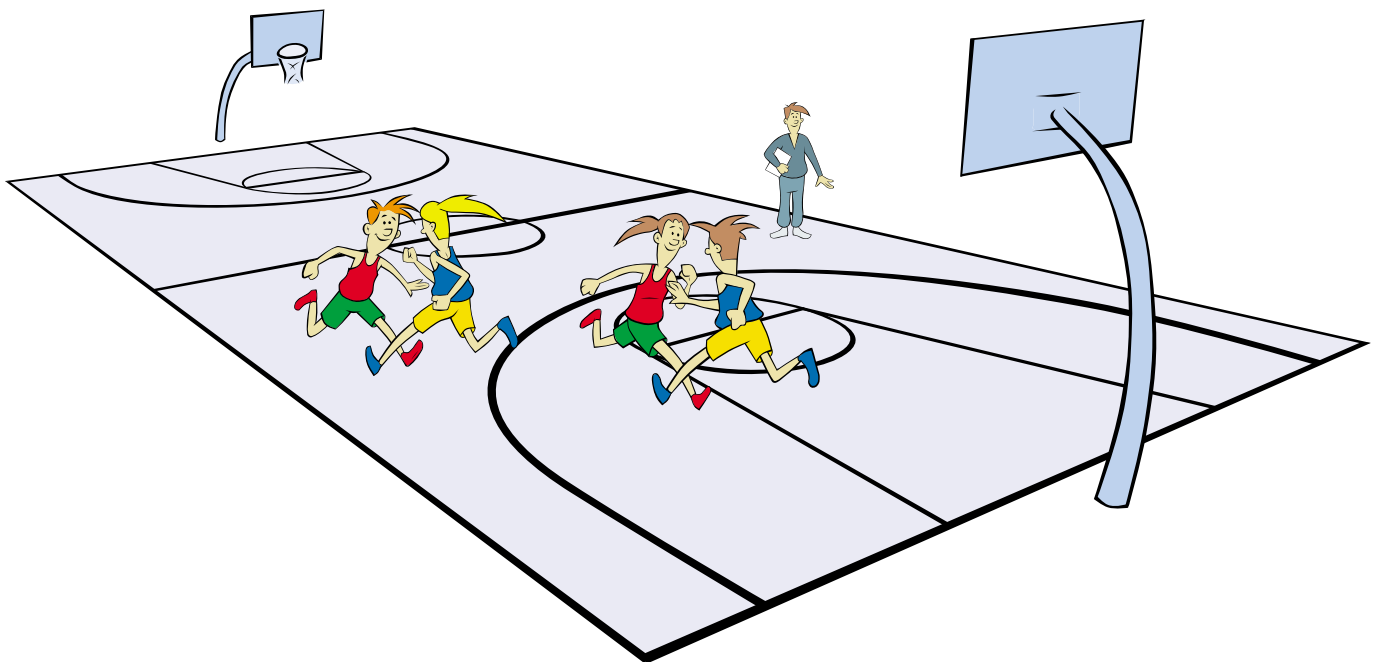
PELEA DE GALLOS



DESCRIPCIÓN

Colocaremos a los niños por parejas. Cada uno de ellos deberá intentar golpear con las palmas de las manos al rival en las rodillas o en los tobillos, evitando a su vez que le toquen a él. También pueden jugar a tocar el

trasero del compañero evitando que toquen el suyo. Otra modalidad será que cada uno intente pisar el pie del compañero evitando ser pisado.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	Nada.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 2 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Motivar la velocidad de reacción, la agilidad y destreza.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	▶ POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Jugar todos contra todos. b) Parejas (cogidos de la mano) contra parejas, tríos contra tríos... c) En la modalidad que jugamos a pisar el pie, podemos atar al tobillo de cada participante un globo inflado y los niños tendrán que procurar reventarlo.

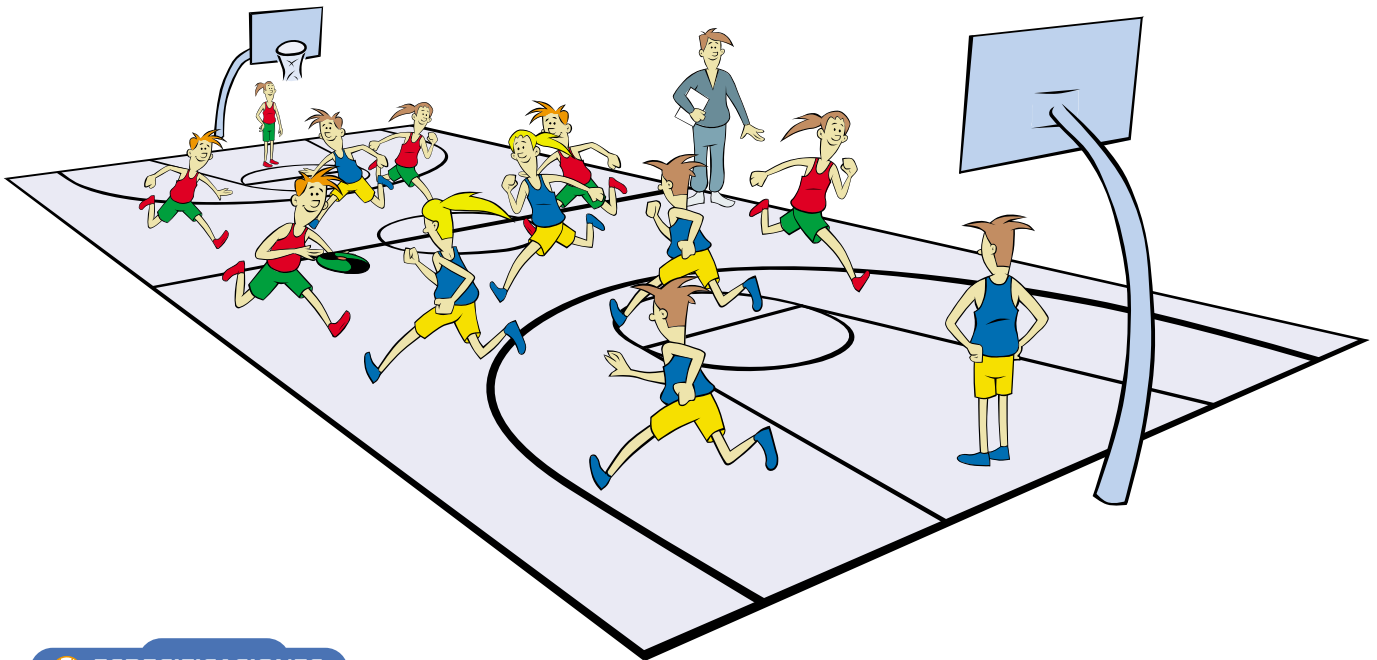
64

DISCO PORTERO








DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos grupos de 6, de los cuales 5 estarán en el terreno de juego y el que queda será el jugador-portero. El juego consistirá en jugar un partido similar al balonmano pero sustituyendo el balón por un disco (frisbee) y alguna de sus reglas. El portero tendrá un campo de acción que lo delimitará la propia zona defensiva de 3 segundos del campo de baloncesto. Este jugador podrá pasar a ser jugador de campo, siempre y cuando alguno de sus compañeros lo sustituya. El saque inicial y el saque después de recibir un punto se efectuará como si de un partido de

fútbol se tratase; es decir, un pase de un compañero a otro desde el círculo central hacia atrás. Antes de tirar a portería, el equipo que efectúe el disparo tendrá que dar entre sus componentes al menos tres pases. El lanzamiento se tendrá que efectuar siempre desde fuera de la zona del portero. Todas las demás reglas serán las propias del baloncesto. Una falta cometida dentro de los límites de la línea de 6,25 mts será castigada con el lanzamiento de un tiro-penalti efectuado desde la línea de tiros libres.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Un disco o frisbee.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Estructurado a partir de las reglas de juego y en el que tratamos de fomentar la percepción del campo y la interacción entre los jugadores.
	EXIGENCIA FÍSICA	Variable, dependiendo del número de jugadores.
	TIEMPO RECOMENDADO	10' - 20'
	POSIBLES VARIANTES	a) Reducir el tamaño de las porterías. b) Utilizar dos discos en vez de uno.

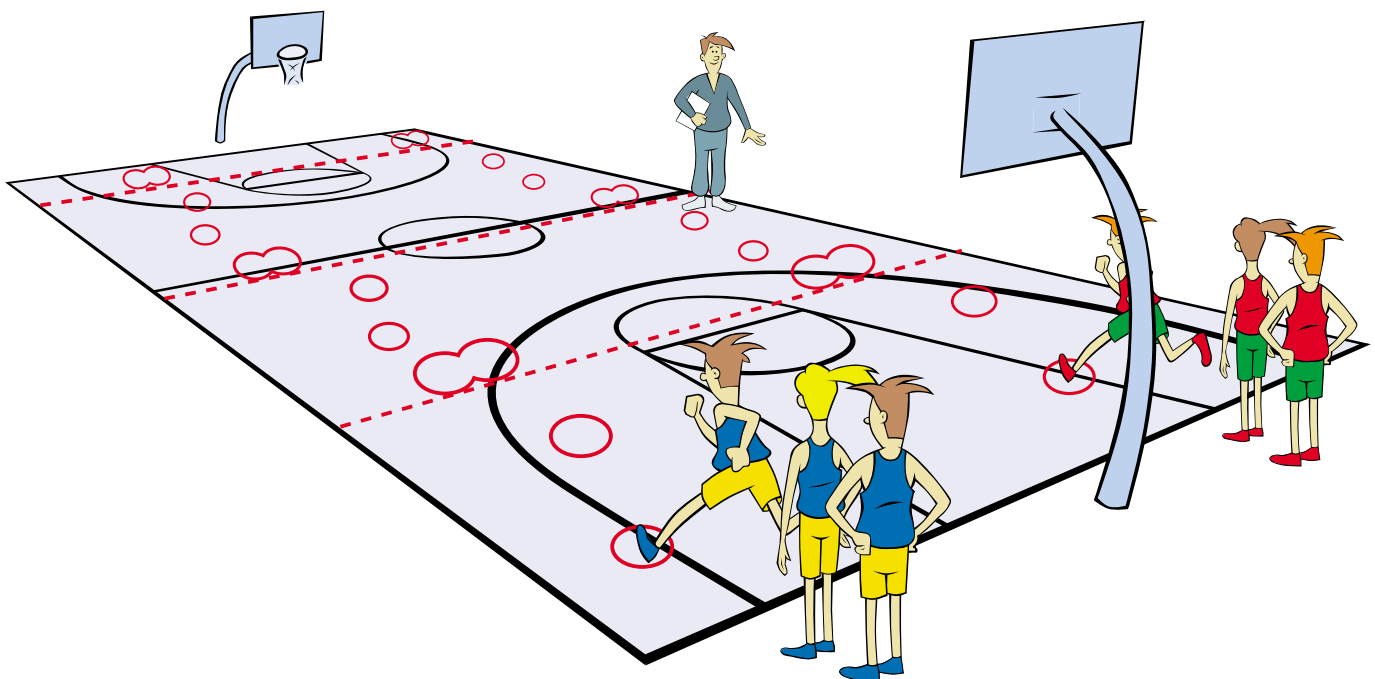
65

SALTAMONTES

DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos grupos. Cada uno de los equipos se situará en el inicio de su calle, en la cual habrá una especie de circuito colocado como se puede apreciar en el gráfico. El objetivo del juego consistirá en hacer una carrera de relevos a la vez que se está introduciendo a los niños a la técnica de entrada a canasta. Cada uno de los participantes tendrá que efectuar un paso de caída con la pierna derecha en el primer aro y seguidamente un 2º paso con la pierna izquierda en el segundo aro,

que le servirá de impulso par elevarse y caer al otro lado de la línea. Esta misma operación la realizará cada jugador en cada una de las estaciones procurando rebasar las líneas lo mas rápido posible con la intención de llegar mas rápido que su contrincante. Cada uno de los participantes que vuelva a la fila de su equipo deberá pasarle el testigo (una palmada) al siguiente compañero.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Aros, tizas o cuerdas para marcar el espacio de caída.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 2 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Interiorizar los pasos de batida indispensables para ejecutar correctamente las entradas.
	EXIGENCIA FÍSICA	Variables según el tiempo de recuperación.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	a) Invertir la posición de los aros. b) Introducir un balón.

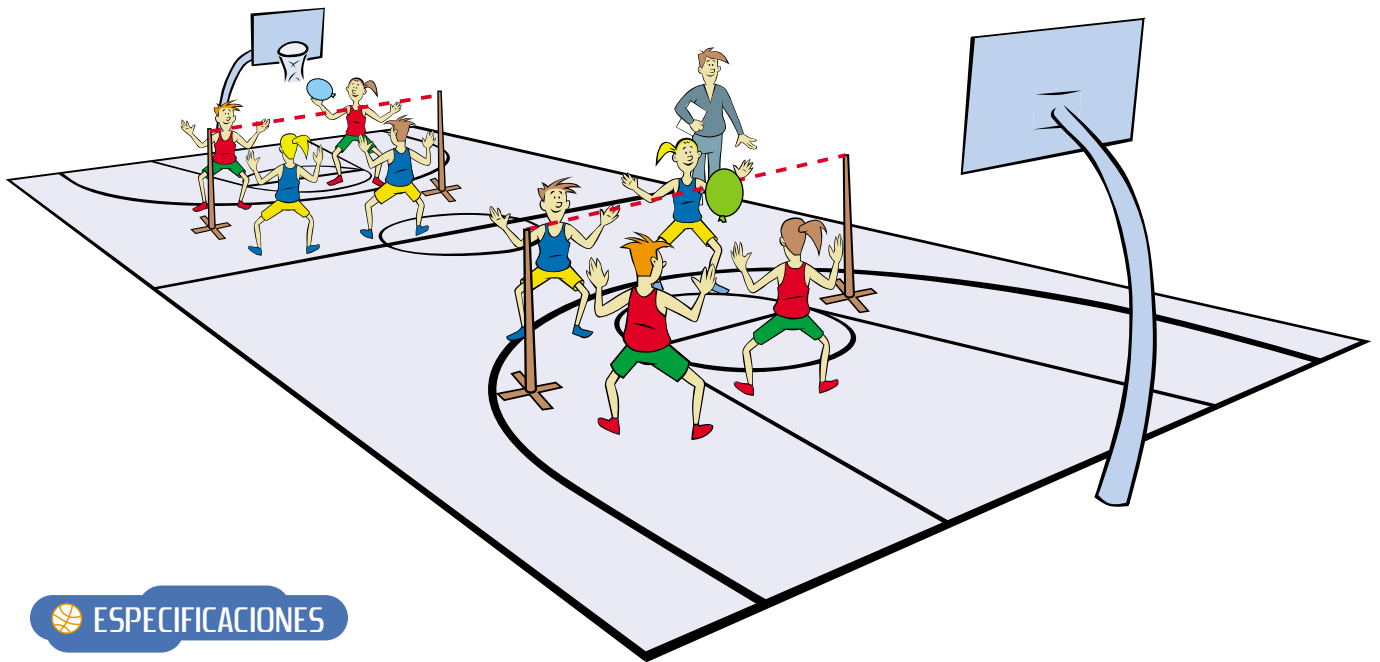
66

A TOCAR LAS ESTRELLAS

DESCRIPCIÓN

Dividir el campo en diferentes espacios para jugar: 2c2 / 3c3 / 4c4... El juego consistirá en jugar partidos de voleyball sustituyendo el balón por un globo hinchado de aire. Una de las características de este juego será

la limitación en el número de toques que podrá dar cada equipo antes de lanzar el globo hacia el otro lado de la red.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Globos y gomas o cuerdas que hagan de red.



NÚMERO DE JUGADORES

De 4 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte final.



CARÁCTER DEL JUEGO

El objetivo que perseguimos mediante este juego será la obtención de un buen *timing* de salto en nuestros niños que les ayude en ejecución de fundamentos como el rebote o el tapón. Trabajamos también aspectos generales y específicos de la coordinación oculo-segmentaria. El introducir un globo en vez de un balón es el de facilitar los desplazamientos por el campo, ya que la velocidad que toma el objeto será mucho menor.



EXIGENCIA FÍSICA

Variable en función de los participantes.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- Utilizar más de un globo en el mismo partido.
- Aumentar o disminuir el nº de participantes en el mismo partido.
- Variar las dimensiones del campo.
- Variar el nº de toques entre jugadores del mismo equipo.

67

SALTAR A LA COMBA

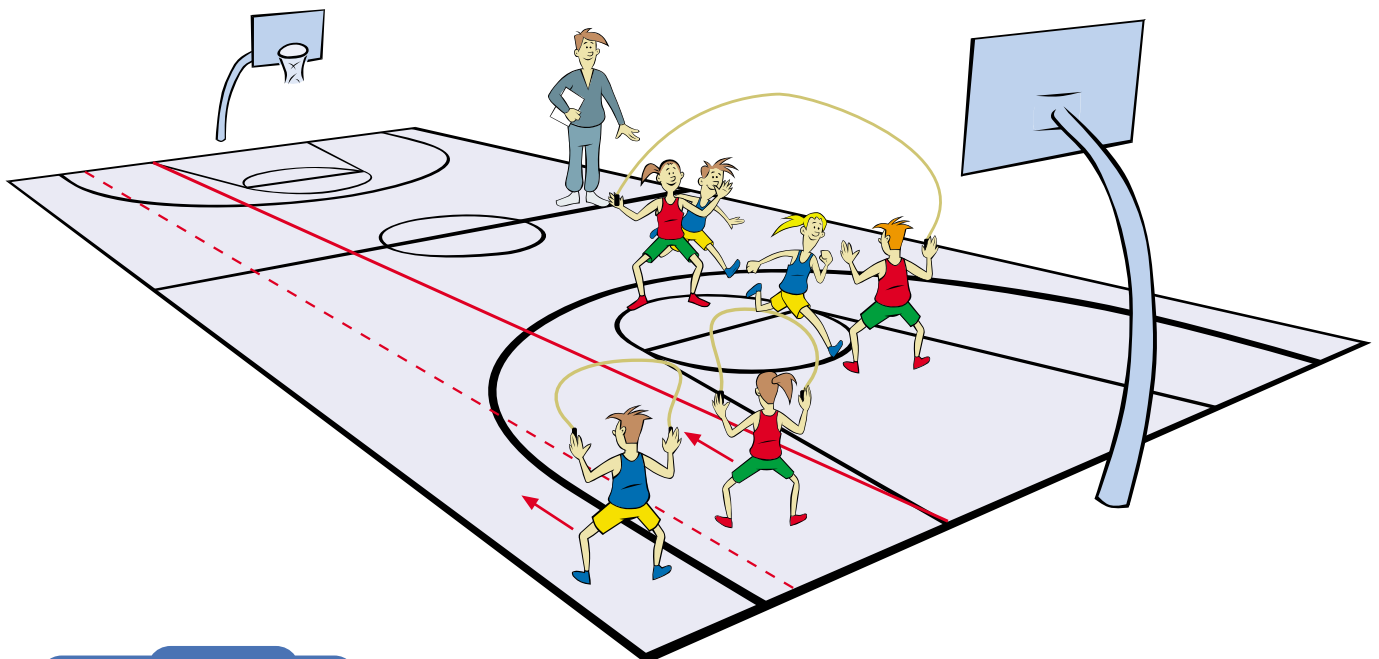
DESCRIPCIÓN

Haremos diferentes juegos basándonos en la utilización de un instrumento lúdico por todos conocido: la comba o cuerda de saltar.








A) La primera de la modalidades será la de hacer carreras individuales saltando a la comba; es decir, irán saltando a la vez que avanzan. Lo podemos hacer mediante relevos y cambiando la manera de saltar (dos

pies a la vez, alternar piernas de apoyo...)

B) En la segunda utilizaremos una cuerda mucho más larga, ya que este juego se hará en grupo. Dos participantes darán vueltas a la cuerda mientras los demás van pasando de un lado a otro de uno en uno, de dos en dos... quedándose a dar más de un salto.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Cuerdas.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 3 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Búsqueda de la adecuación espacio tiempo. Mediante este tipo de juegos buscaremos que nuestros niños mejoren su control y sean capaces de ajustar sus cuerpos en movimiento con respecto a un objeto externo. Buscamos desarrollar el timing necesario que sea transferible a situaciones reales de un partido de baloncesto.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	15'
	POSIBLES VARIANTES	a) Diferentes maneras de hacer las carreras. b) Diferentes tamaños y grosores de cuerdas.

68

BAILA CONMIGO

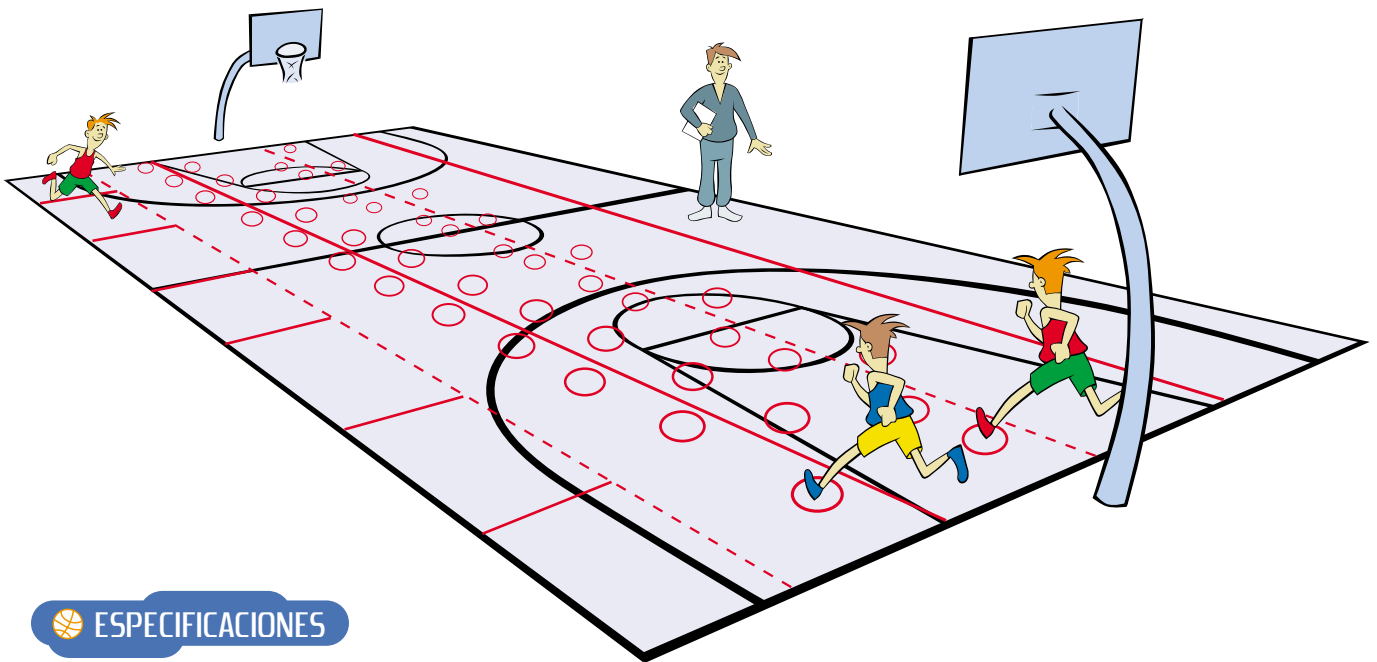
DESCRIPCIÓN

Batería de juegos que tendrá como finalidad que los niños dominen los movimientos básicos de pies en el baloncesto.








- A. El primer juego consiste en hacer carrera de relevos trabajando paradas en un tiempo en cada una de las marcas realizadas por el campo.
- B. Haremos lo mismo que en el juego anterior, pero realizando paradas en dos tiempos.
- C. El juego consistirá en andar encima de una línea continua apoyándonos sobre las puntas de los pies y avanzando lo más rápido posible.
- D. Trabajando sobre la línea anterior, los niños no podrán pisarla, es

decir, tendrán que ir pisando a un lado y a otro de la línea, pero siempre con la pierna contraria: en el lado derecho de la línea con la pierna izquierda y en el izquierdo con la derecha.

- E. En esta ocasión hacemos que cada niño coja una zona del campo en la que se crucen dos líneas formando una cruz (las dibujamos con tiza). Los niños tendrán que pisar cada una de las cuatro partes que dividen esa cruz lo más rápido posible, siempre evitando pisar las líneas. Lo podemos trabajar de diferentes maneras: con los dos pies juntos, sólo a un pie, alternando el pie de caída, cambiando de sentido...



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Tiza o cinta adhesiva para marcar las cruces.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 1 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Trabajo enfocado al desarrollo de la coordinación dinámica en general. El objetivo será que los niños dominen sus pies y esto les posibilite el desarrollo de ciertas habilidades motrices aplicables al baloncesto.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	Meter el balón a todos los juegos.

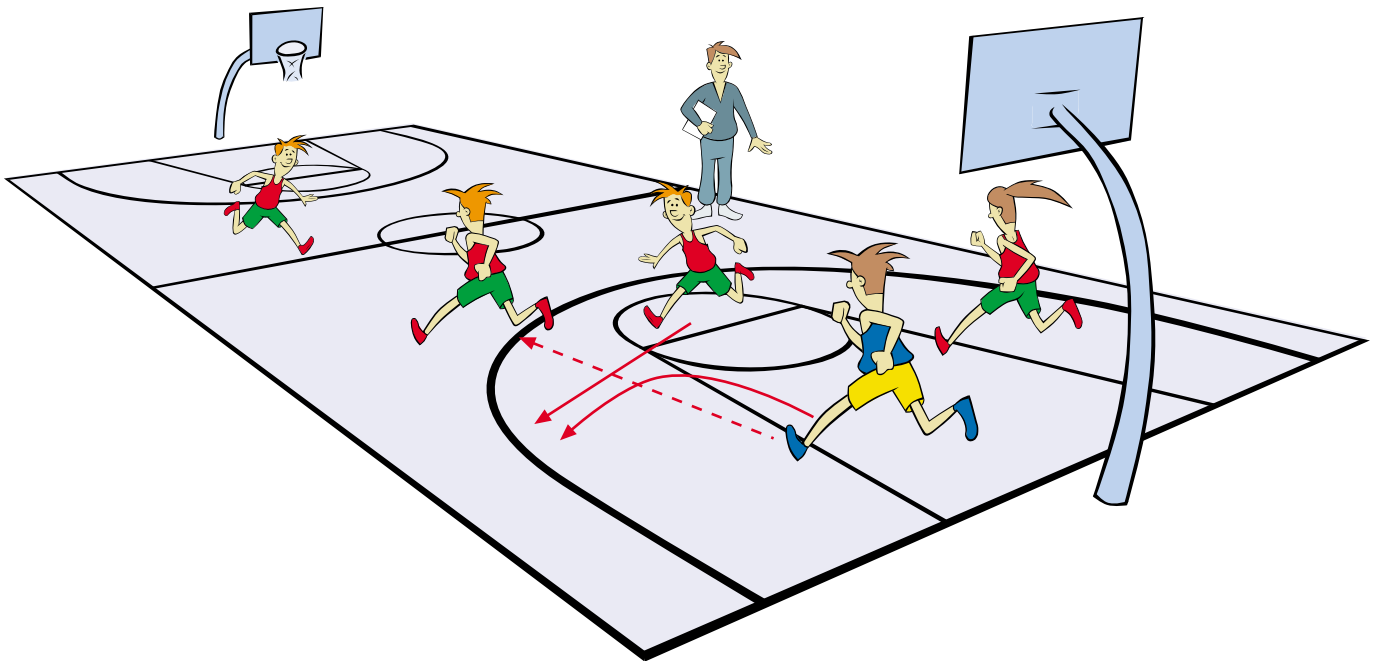
69

CORTALÍNEAS








DESCRIPCIÓN

Juego de persecución. Uno de los niños se para y los demás se escapan. El niño que es tocado pasará a desempeñar el papel de perseguidor. La diferencia de este juego consistirá en que si algún otro jugador se cruza entre el perseguido y el perseguidor, automáticamente ese nuevo

jugador se convertirá en perseguido. El jugador perseguido y el perseguidor irán unidos por un hilo imaginario que se romperá cada vez que un nuevo jugador se cruce en su trayectoria.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Nada.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 4 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Marcado componente de velocidad de reacción. Mediante este juego trabajaremos constantes cambios de dirección y de ritmo, básicos en la formación baloncestística del niño.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	10'
	POSIBLES VARIANTES	Variar el número de perseguidores, siempre en función de los participantes con los que contemos.

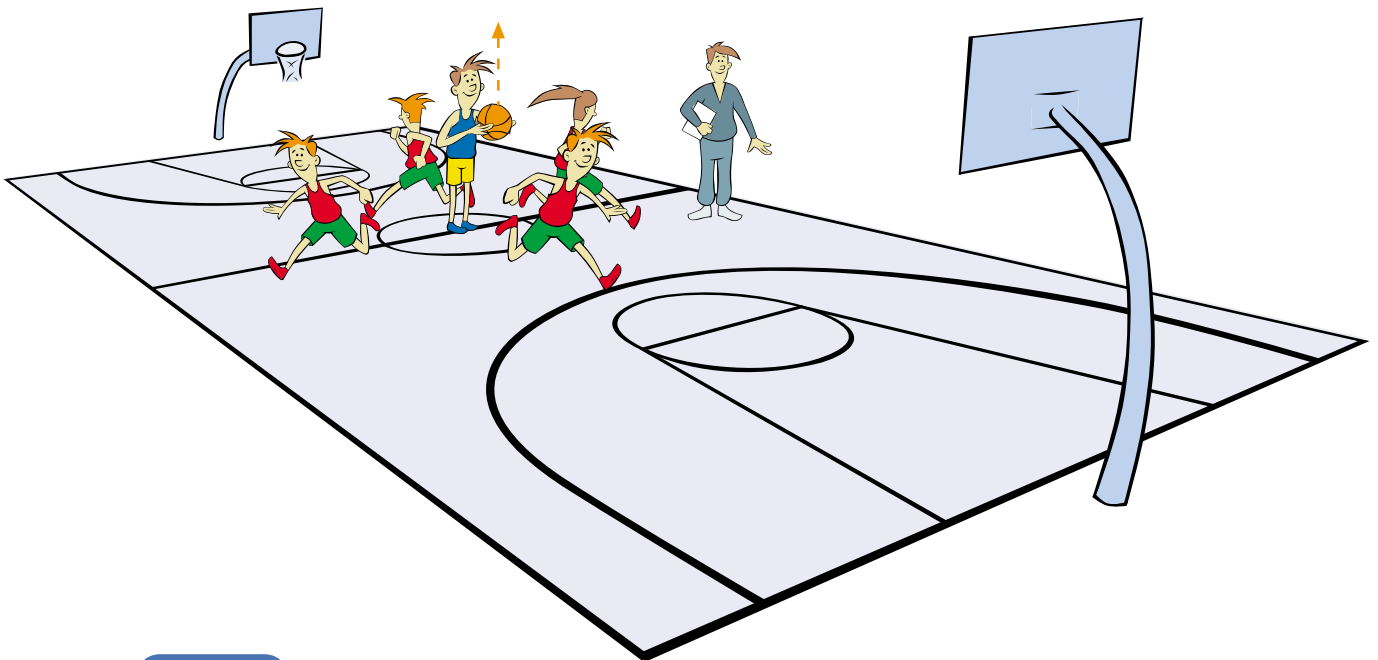
70

¡BOMBA VA!

DESCRIPCIÓN

Un niño se la para y se sitúa en el centro de la pista con balón. Los demás niños se situarán alrededor de él formando una circunferencia. Cuando el jugador del centro decida, tirará el balón hacia arriba, a la vez que dice en voz alta el nombre de un compañero. El niño nombrado tendrá que ir a recoger el balón antes de que toque el suelo, mientras que los demás

niños se alejan del balón. Si el niño nombrado no llegase a recoger el balón y botase en el suelo, el niño que se la paraba al principio chillará la palabra "alto", que obligará a repetir el lanzamiento. Si lo coge antes, será el quien diga "alto" y lanzará la bomba para tratar de golpear a uno de sus compañeros. Si da a alguien, éste se la parará, si no, seguirá.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

1 balón.



NÚMERO DE JUGADORES

De 5 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial.



CARÁCTER DEL JUEGO

Juego de carácter motorico que busca el desarrollo de la velocidad de reacción y la precisión en el lanzamiento.



EXIGENCIA FÍSICA

Depende de la distancia que utilizemos.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

Lanzar desde uno de los circulos de 1/2 campo y jugar en 1/2 campo.



minibasket

2022, Y3C3

Autor/a

Eva Gonzalez

DEFINICIÓN

A juicio de muchos expertos, una gran parte del juego colectivo se encuentra resumida en conceptos de 2c2 y 3c3. Nosotros no vamos a entrar a divagar acerca de las causas y razonamientos que llevan a extraer estas conclusiones. Solamente nos referiremos a la incuestionable importancia que tanto el 2c2 como el 3c3 tienen en estas edades.

En principio, señalar que la tendencia más común en alejines y especialmente en benjamines, es a que el

niño/a que tiene el balón, si estima que tiene posibilidades de anotar, emprenda la finalización, y de hecho finalice, sin tener en cuenta las posibilidades de pase y el consiguiente desarrollo táctico a que pudieran dar lugar. La realidad con la que a menudo topamos está repleta de resoluciones 1 contra 1, 1 contra 2, contra 3...

Para evitarlo, empezaremos enseñando las alternativas tácticas elementales incluidas en el 2c2 y en el 3c3.

TIPOS

2 c 2

Contenidos pedagógicos

Pasar y cambiar la línea de pase.

Se trata de pasar a un compañero e intentar recibir un pase de retorno en una posición diferente a la que se le pasó el balón. Podría resumirse como pasar y moverse para recibir en otro lugar.

Pasar y cortar.

Es una evolución hacia canasta de la propuesta anterior. Ahora el niño que pasa intenta anticiparse a su defensor, con el objetivo de recibir cerca del aro y tirar.

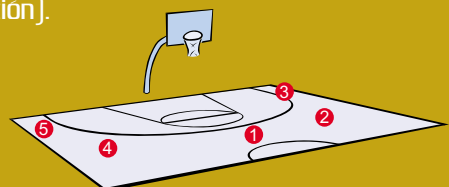
3 c 3

Pasar, fintar y recuperar.

Consiste en pasar e intentar ganar la espalda al defensor, y si esto no se produce, volver a intentar recibir en la posición inicial.

Pasar, cortar y remplazar

Teniendo una línea de pase franca, a partir de una de las 5 posiciones básicas, pasar y cortar: teniendo en cuenta que la posición central (1) debe quedar prioritariamente ocupada. (en caso de que quien haya cortado ocupara esa posición).



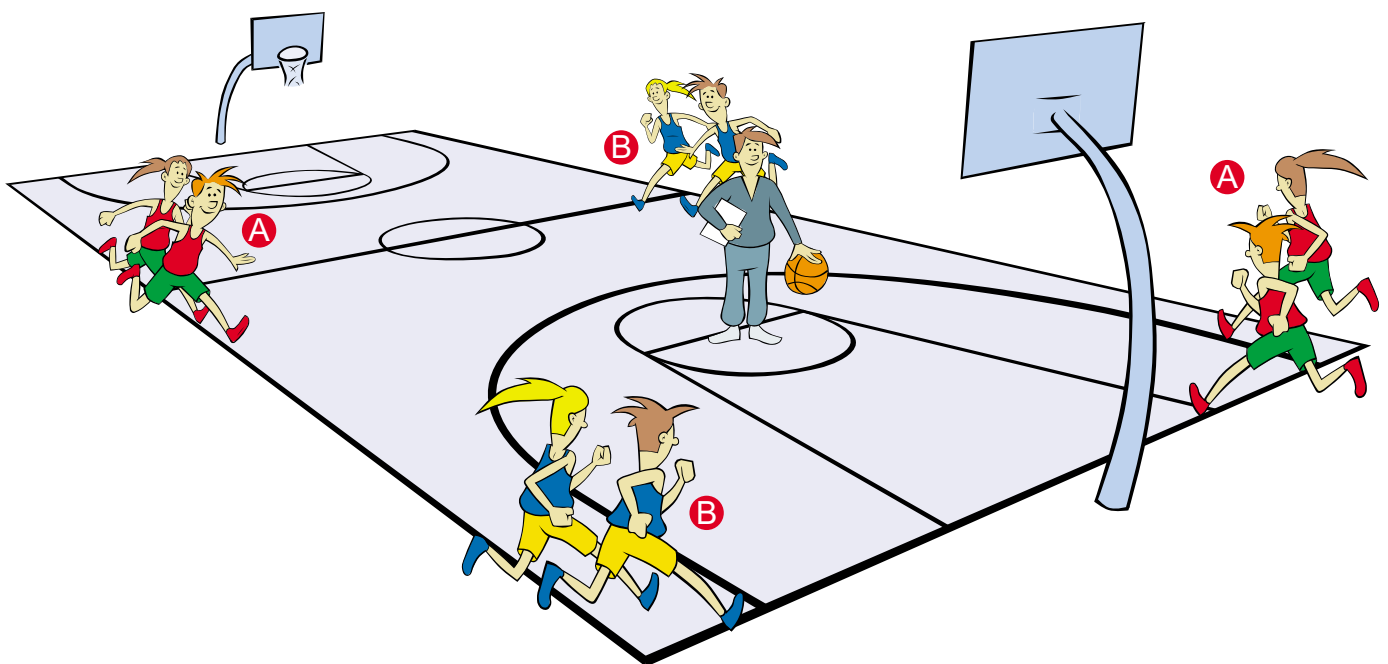
81








2 c 2

 DESCRIPCIÓN

Formamos dos equipos: A y B. Cada equipo se divide en dos grupos y se distribuyen en dos campos. El monitor, con el balón, se colocará en el medio y lo lanzará al aire, en ese momento saldrán los primeros de cada

fila. Los niños que cojan el balón atacan y los otros defienden. Juegan hasta que una de las parejas consigue dar cinco pases seguidos.


 ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	Balones.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Velocidad de reacción. Trabajo de pase con defensa en situación 2c2.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	▶ POSIBLES VARIANTES	a) Jugar sin botar. b) Tras dar los cinco pases, hay que hacer canasta en el aro que designe el entrenador.

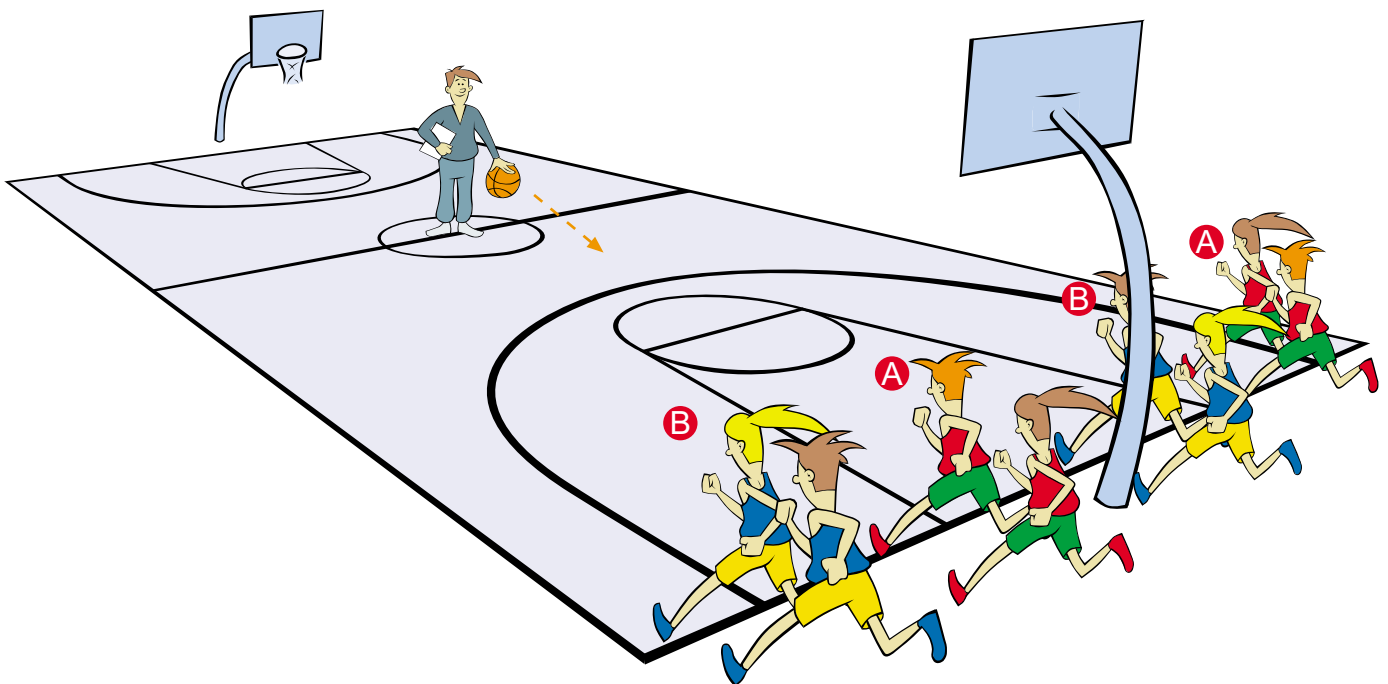
82

2 c 2

DESCRIPCIÓN

Formamos dos equipos A y B. Cada equipo, a su vez, se divide en dos grupos y se colocan en la línea de fondo del campo. El monitor, frente a ellos, lanza rodando el balón. A la señal, salen los primeros de cada fila; el

equipo que recoge el balón ataca hacia la canasta de cuya línea de fondo han partido, mientras el otro defiende.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego de oposición y colaboración, en el que entrarían los fundamentos técnicos elementales para jugar 2c2.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Jugar sin botar. b) Poner número de canastas convertidas para terminar el ejercicio. c) Cambiar la colocación de los jugadores en diferentes posiciones en el campo.

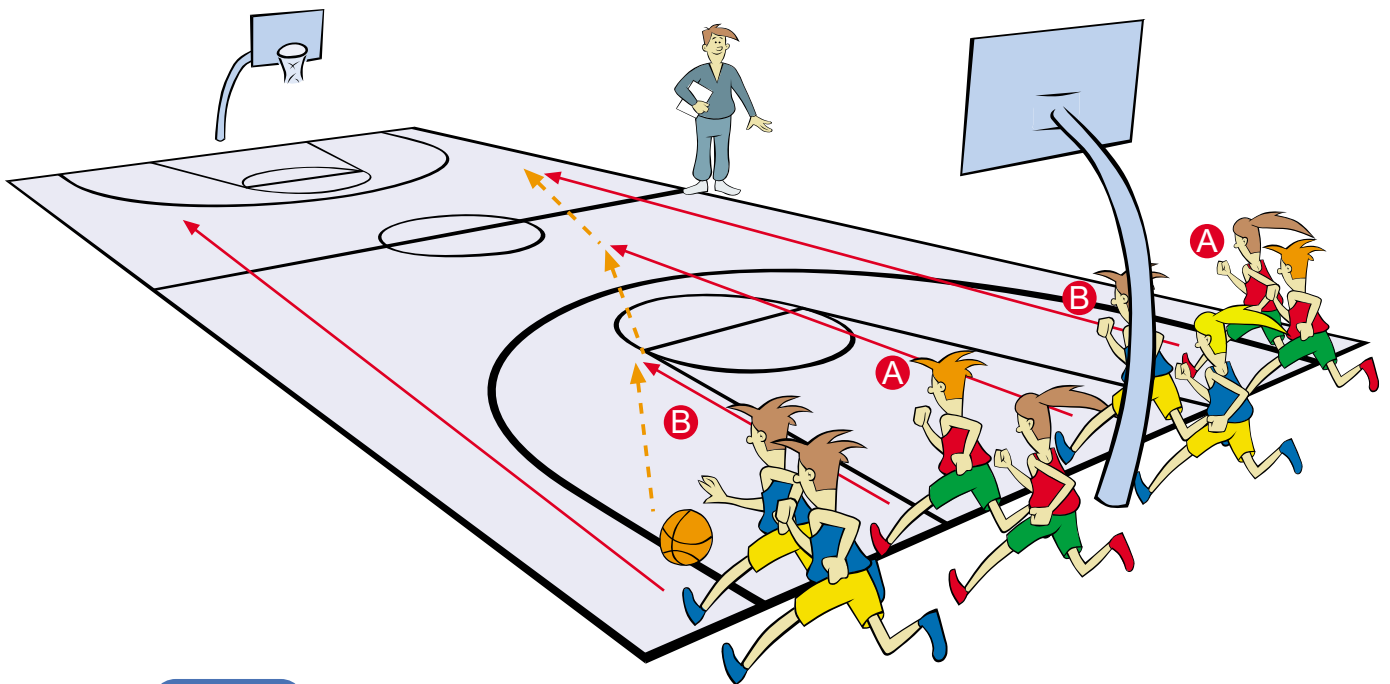
83

2c2

DESCRIPCIÓN

Formamos dos equipos, A y B. Cada equipo se divide en dos grupos y se colocan en la línea de fondo del campo. Uno de los jugadores tiene el balón en uno de los extremos y lo irá pasando hacia el extremo, a medi-

da que todos progresan. A la señal del monitor, el equipo del niño que en ese momento tiene el balón ataca hacia la canasta y el otro defiende.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Progresión con el balón por medio del pase y reacción para pasar a una situación táctica de 2c2.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Jugar sin botar. b) Poner número de canastas convertidas para terminar el ejercicio. c) Jugar en 1/2 y en todo el campo.

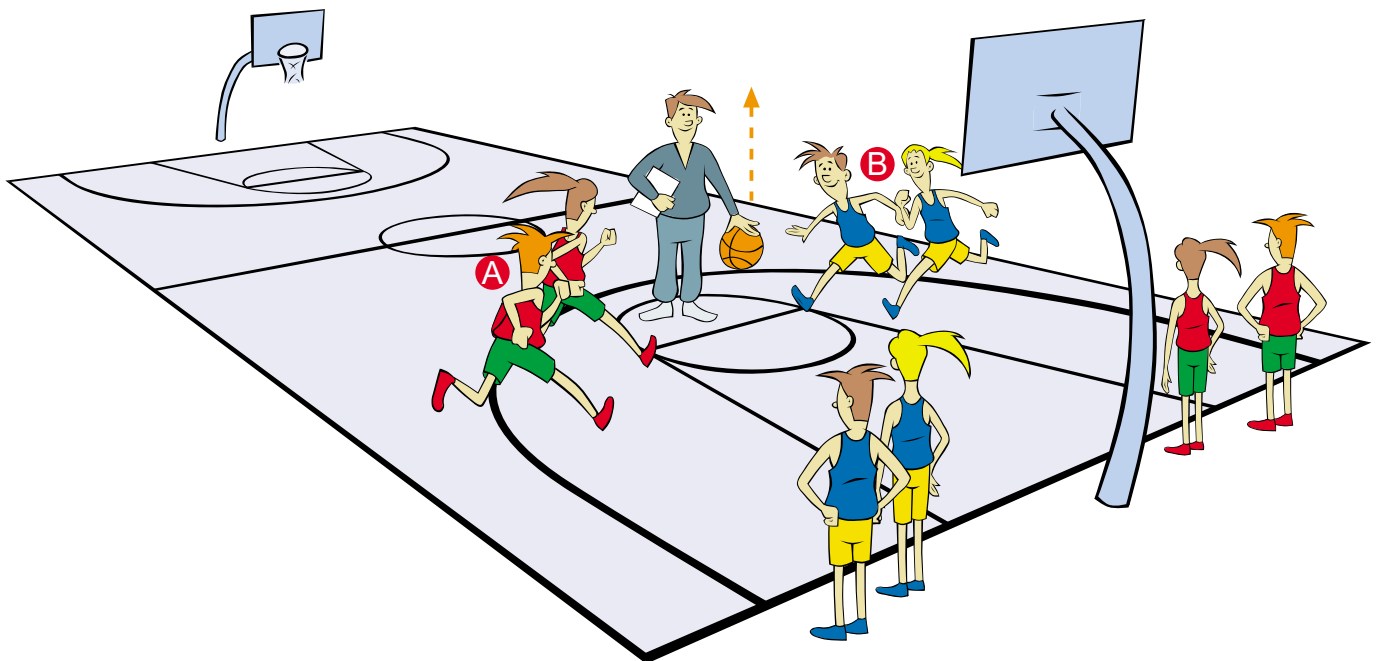
84








2 c 2

 DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos equipos, A y B. Colocamos a dos jugadores en el círculo central preparados para saltar. El monitor lanza el balón

al aire. El niño que coge el balón ataca con su compañero; los otros dos niños defienden.


 ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego 2c2 en situación de juego normal, ataque y defensa en todo el campo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Jugar sin botar. b) Poner número de canastas convertidas para terminar el ejercicio. c) Pueden jugar en 1/2 o campo entero. d) Efectuar el salto en diferentes partes del campo.

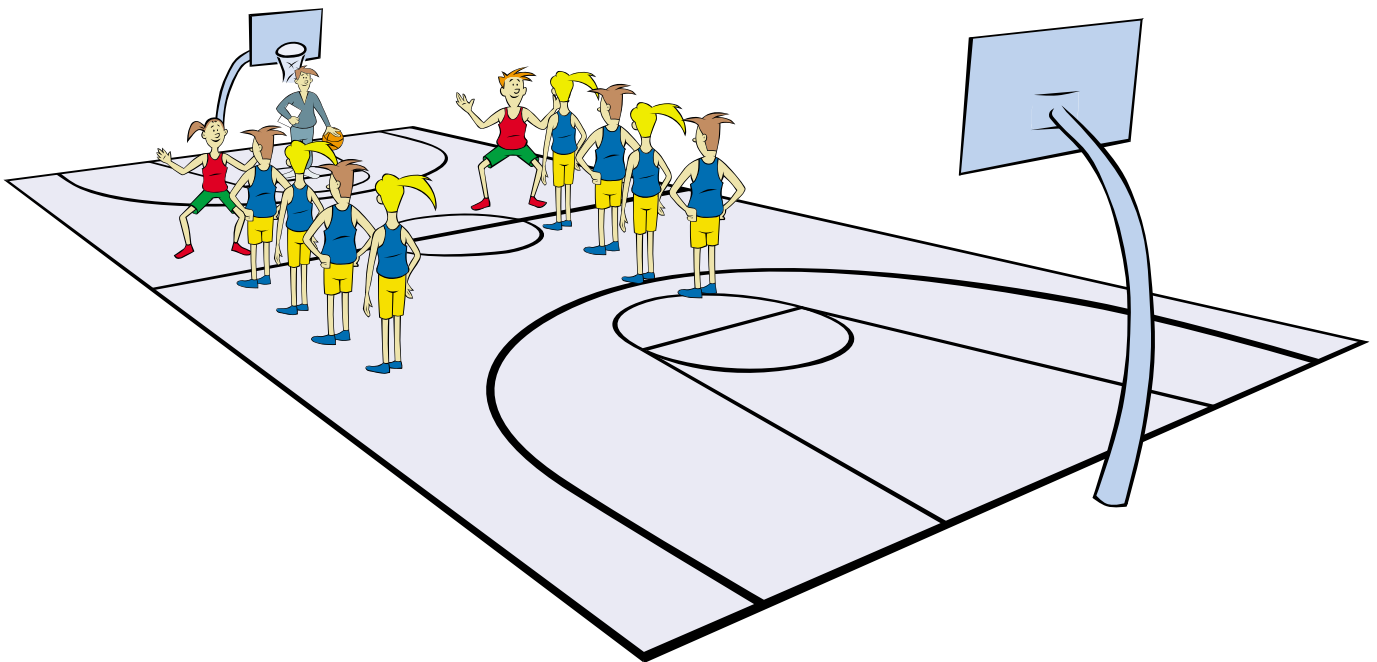
85








2 c 2

 DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos filas; el monitor se coloca dentro de uno de los círculos de 1/2 campo. Dos niños estarán defendiendo a los dos primeros de cada fila (atacantes). El monitor dará el balón a uno de los niños

que atacan. A partir de aquí, los atacantes intentarán lograr una canasta, pudiendo pasar al monitor en caso de apuro.


 ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego de ataque y defensa. 2c2 con posibilidad de apoyo, lo que enriquece las posibilidades tácticas.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Jugar sin botar. b) Poner número de canastas convertidas para terminar el ejercicio. c) Pueden jugar en 1/2 o campo entero.

86

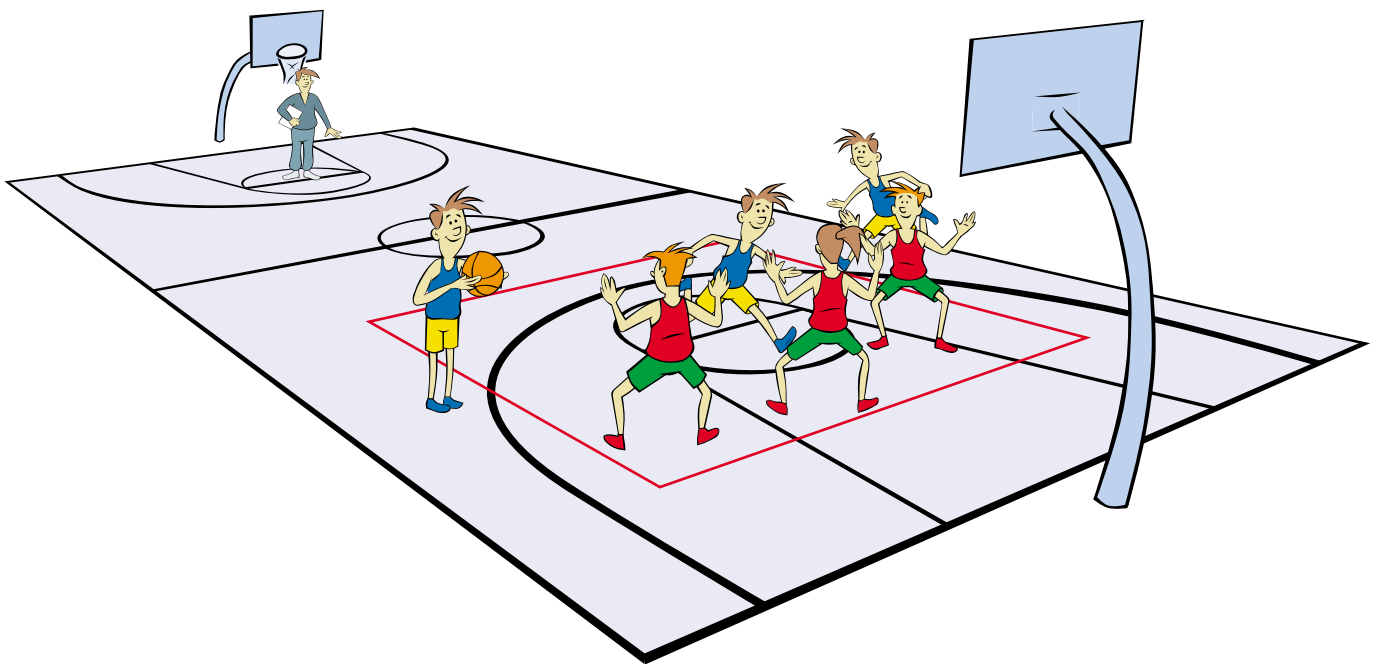
3 c 3



DESCRIPCIÓN

Formamos dos grupos, A y B. Colocamos dos trios y marcamos un campo delimitado. Dos atacantes situados en el exterior del espacio, el tercero en el interior. Los atacantes tratan de pasarse el balón entre ellos, los

exteriores pueden moverse por los límites sin ocupar el mismo lado, y los defensores tratan de capturar el balón.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

1 balón y material para delimitar el espacio.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media-final.



CARÁCTER DEL JUEGO

Fundamentos de defensa, en cuanto a posiciones. Utilización de un apoyo y movimiento en ataque.



EXIGENCIA FÍSICA

Alta.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- Pases en un tiempo determinado.
- Poner número de pases para terminar el ejercicio.

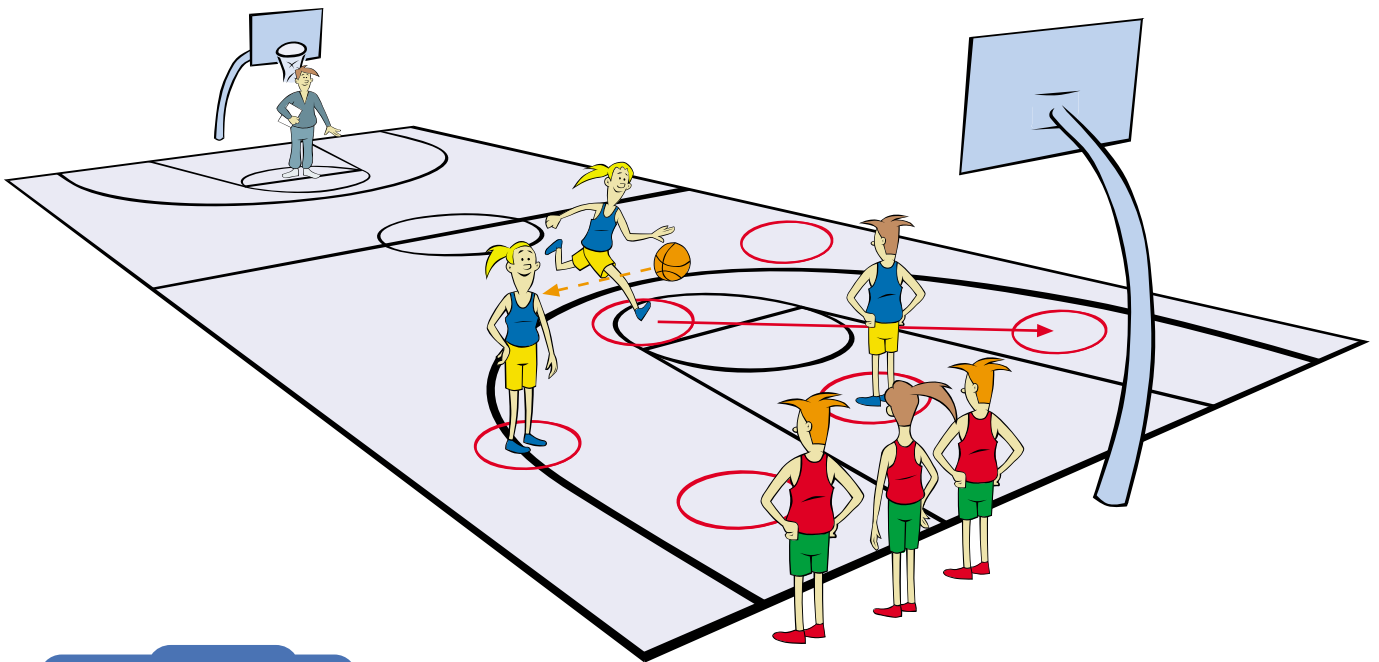
87

3 c 3 ACLARAR

DESCRIPCIÓN

Colocamos aros en el suelo de una forma dispersa. Llamar al campo a tres niños cada vez. El balón en posesión de uno de los niños. Una vez el niño con balón pasa a un compañero, tiene que ir a ocupar un aro libre antes

de volver a recibir el balón. Progresivamente vamos incorporando un defensor en los espacios libres hasta llegar al 3c3. Los niños terminarán el ejercicio al realizar un número concreto de pases.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón y aros.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego sin balón y concepto de pasar y moverse, que se va dificultando a medida que surge la oposición.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Pases en un tiempo determinado. b) Jugar sin botar. c) Jugar sin lanzar a canasta. d) Poner número de canastas para terminar el ejercicio.

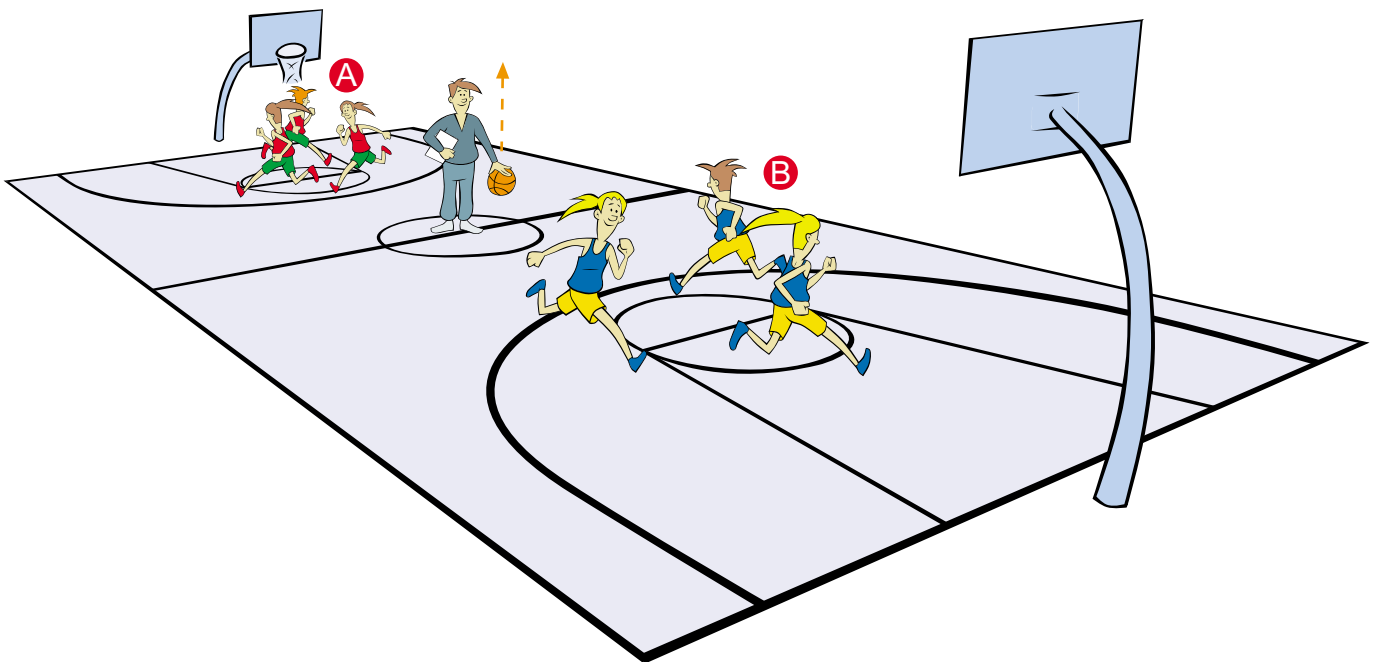
88

3 c 3

DESCRIPCIÓN

Dividir a los niños en dos grupos y llamar al campo a tres niños de cada grupo. Balón en posesión del monitor. Los niños corren alrededor del círculo de la zona de tiro libre que se les asigna, y cuando el monitor, colocado en 1/2 campo, lanza el balón, corren a capturarlo. Quien se haga con

la posesión del balón debe realizar 5 pases consecutivos antes de concluir hacia canasta, que puede ser cualquiera de las dos. Si la canasta la realiza antes de los cinco pases se comete infracción y el balón pasa al trio contrario.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Velocidad de reacción y juego 3c3. Trabajo de pase.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Jugar sin botar. b) Jugar sin lanzar a canasta. c) Poner número de canastas para terminar el ejercicio.

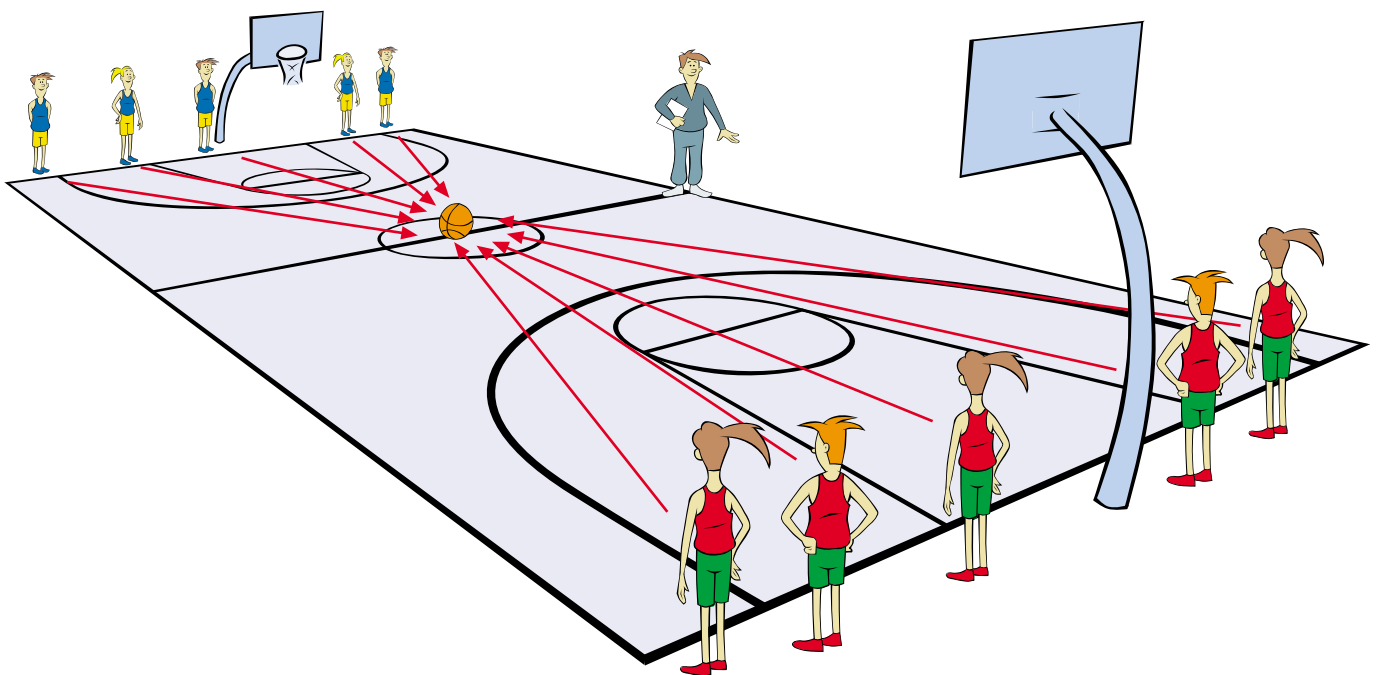
89








3 c 3

 DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos grupos, A y B. El monitor coloca el balón en 1/2 campo. Los niños se numeran del 1 al número de niños que haya en cada grupo, y cuando el entrenador anuncie un número de tres cifras (cuyos guarismos, obviamente, irán del 1 al nº de niños del grupo y no

podrán ser repetidos), los niños con algún número comprendido en la cifra correrán a coger el balón. El equipo con balón ataca en la canasta que quiera, y el otro equipo defiende. El juego acaba cuando se consigue meter una canasta.


 ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media-final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación al juego real a partir del 3c3.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Pases en un tiempo determinado. b) Jugar sin botar. c) Jugar sin lanzar a canasta. d) Poner número de canastas para terminar el ejercicio.

90

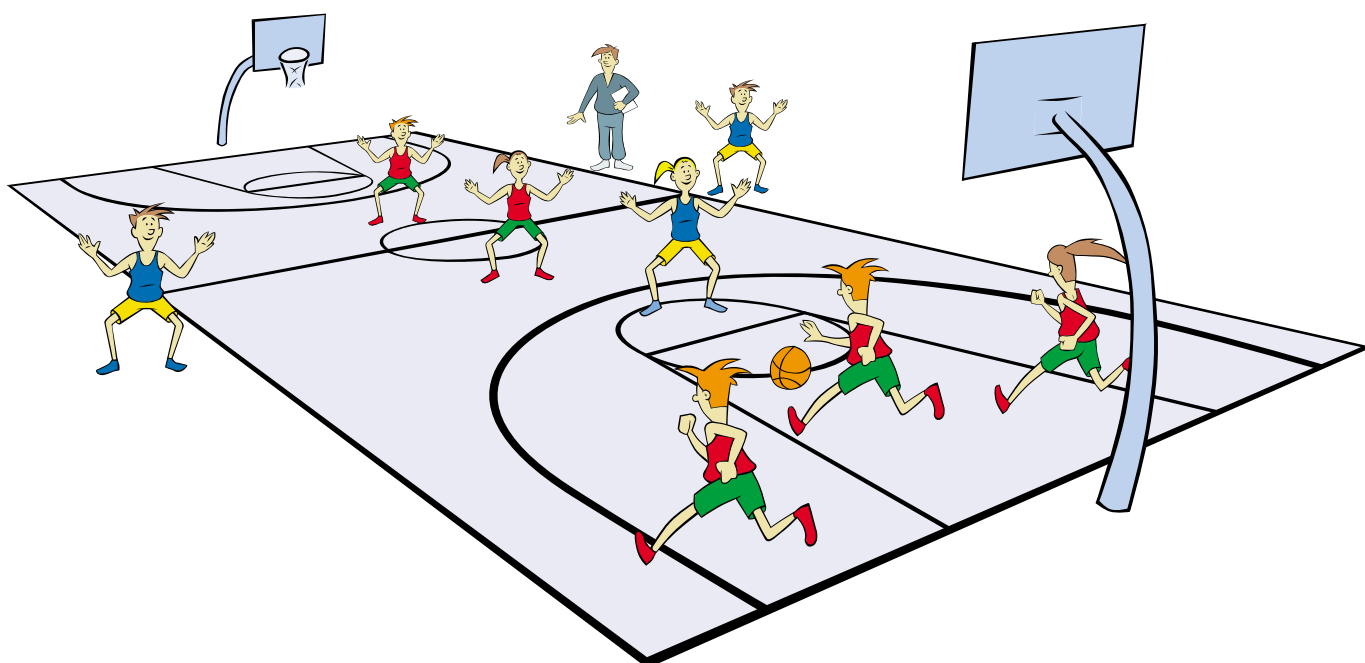
3 c 3



DESCRIPCIÓN

Formamos dos equipos, A y B. Colocamos dos trios de cada equipo, unos atacando y otros defendiendo, con dos pasadores colaborando con los atacantes. Los atacantes deben conseguir, sin que los defensores les

intercepten el balón, llegar hasta el extremo contrario mediante pases y desmarques sin balón.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

1 balón.



NÚMERO DE JUGADORES

De 7 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media-final.



CARÁCTER DEL JUEGO

Iniciación al juego real. Juego 3c3 con oposición y colaboración.



EXIGENCIA FÍSICA

Alta.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- Pases en un tiempo determinado.
- Jugar sin botar.
- Jugar sin lanzar a canasta.
- Poner número de canastas para terminar el ejercicio.



minibasket

DEFENSA

Autor/a

Aitor Uriondo

DEFINICIÓN

La defensa es un aspecto del juego fundamental que incidirá directamente en nuestro ataque. Está claro que una defensa sólida nos aportará un mayor número de posesiones y frecuentemente situaciones de superioridad numérica.

El entorno del baloncesto en general y los niños en particular, tienden a dar mucha mayor importancia al ataque y a los fundamentos ofensivos que a la defensa. Está claro que para un niño/a es mucho más divertido tirar a canasta o botar el balón que no tener que defender a otro jugador.

Partiendo de esa idea, fijaremos como meta que nuestros jóvenes deportistas encuentren un estímulo para que el trabajo defensivo sea lo suficientemente divertido y motivante.

Tradicionalmente la metodología para trabajar los fundamentos defensivos se ha basado en las

repeticiones y una gran exigencia física. Nosotros estamos convencidos de que el "juego" puede ser un vehículo válido para la adquisición de los aspectos básicos de la técnica y táctica defensiva. A la hora de confeccionar este paquete, hemos intentado seleccionar diez juegos que tengan una transferencia adecuada con el baloncesto real y lograr que el niño/a se divierta defendiendo.

Los fundamentos técnicos-tácticos que desarrollaremos mediante estos juegos serán muy básicos y simples. Buscaremos que el joven jugador desarrolle ciertas habilidades motrices que en un futuro le permitan defender cualquier situación que se le pueda presentar en el terreno de juego.

Además de esas habilidades motrices, también buscaremos que el jugador adquiera y desarrolle valores como el sacrificio y la cooperación con sus compañeros.

TIPOS

Defensa al jugador con balón.

Partiendo de la posición básica, realizarán desplazamientos, respondiendo rápidamente a las evoluciones del jugador con balón.

Aspectos a considerar:

- Mantener una distancia equivalente a un paso (más o menos) con respecto al jugador que lleva el balón.
- Intentar que el balón quede centrado con respecto al cuerpo del defensor. (Poder mirar el balón de frente sin giros).
- Desplazarse sobre las puntas de los pies sin juntarlos, tratando de reequilibrar lo antes posible.
- Utilizar las manos para ocupar espacio, equilibrarse o intentar robar el balón (esta última opción sólo en caso de que el atacante cometa errores).
- En el momento que el atacante deje de botar presionar sobre él.

Defensa al jugador sin balón.

Debemos tener en cuenta, que para niños/as de estas edades poder seguir a su jugador es tarea bastante complicada, ya que a menudo pierden las referencias por olvidos, nervios, distracciones... Es por ello, que en este apartado no conviene elevar demasiado el nivel de exigencia y mantener unos criterios simples y fácilmente asimilables.

Aspectos a considerar:

- "No perder la espalda". No permitir que el atacante se sitúe a nuestra espalda, más cerca del aro que nosotros.
- Tratar de mantener en todo momento contacto visual con nuestro atacante y con el balón.
- A medida que el atacante esté más cerca del balón, reducir la distancia con respecto a él.
- No permitir que nadie penetre hacia canasta sin oposición, sea o no sea el atacante asignado.

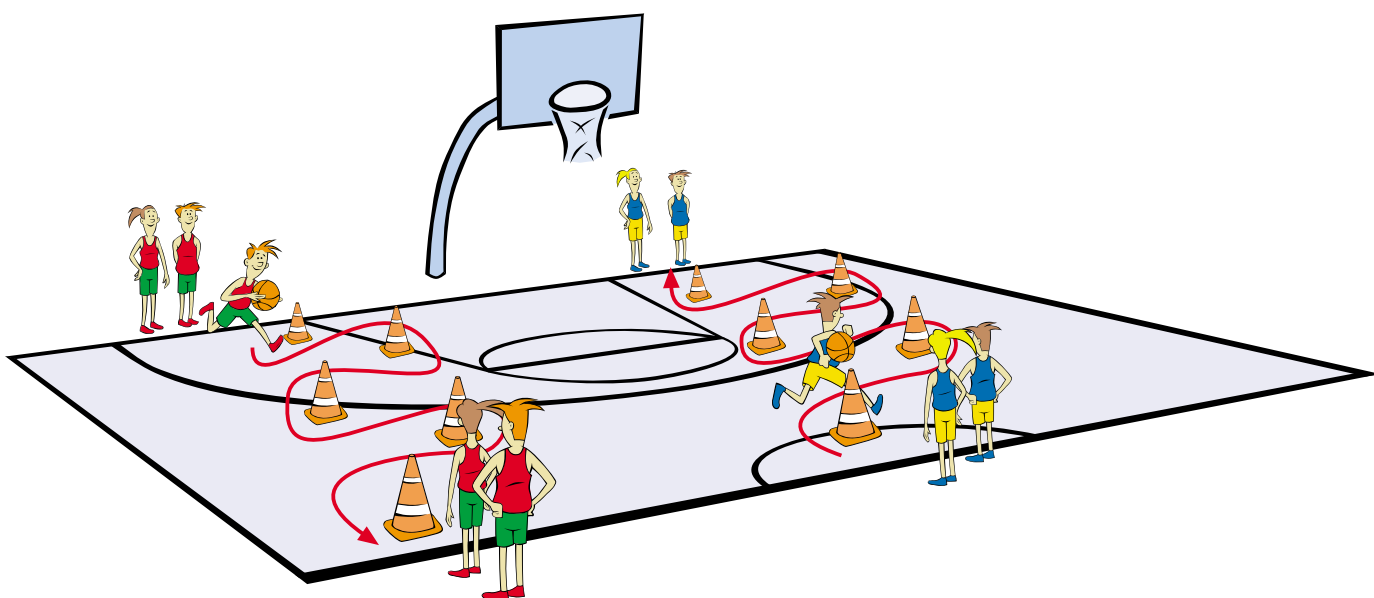
51

A BAJAR EL CULO








DESCRIPCIÓN

La mecánica del juego será la misma que la de cualquier carrera de relevos. La carrera se efectuará en una mitad del campo. Los alumnos forman equipos y compiten entre ellos. El nº de equipos dependerá de la cantidad de niños que tengamos. Cada equipo estará separado en dos grupos y se colocarán uno enfrente del otro. Entre ellos situaremos unos 5 ó 6 pivotes en una trayectoria intermitente que obligará a los jugadores a desplazarse en "zig-zag". Ese desplazamiento de pivote a pivote lo debe-

rán realizar por medio de desplazamientos laterales con una correcta técnica defensiva. El jugador que se vaya desplazando deberá de llevar en sus manos un balón que dará a su correspondiente compañero del equipo. Esa será la señal de salida para el siguiente niño. El juego prosigue hasta que uno de los equipos logra llevar el balón de un lado a otro tantas veces como les hayamos marcado.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	1 ó 2 balones por grupo y pivotes.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Aprendizaje y asimilación de la técnica de desplazamiento lateral..
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	▶ POSIBLES VARIANTES	a) Hacerlo sin balón y utilizar el contacto de la mano como testigo. b) Llevar dos balones en vez de uno.

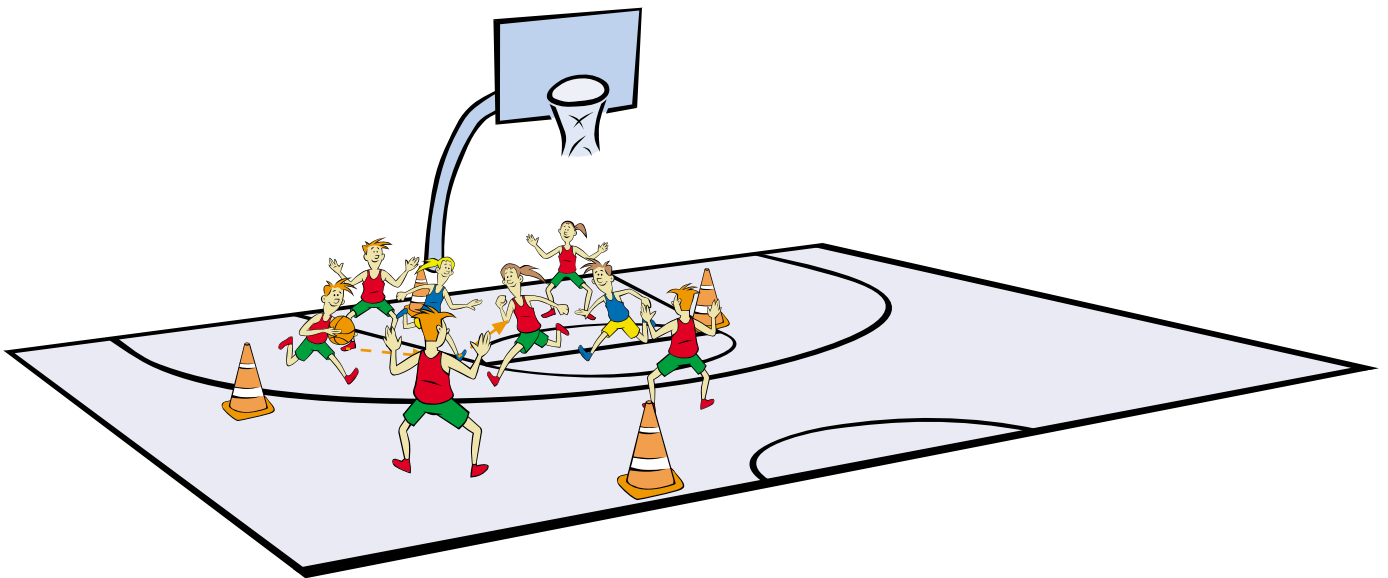
52

BOXEO








DESCRIPCIÓN

Los niños se colocan como en el gráfico. Colocamos cuatro pivotes haciendo un cuadrado que delimitará el campo de acción de los niños. Entre pivote y pivote colocamos un niño, que simplemente se podrá mover por medio de desplazamientos laterales entre los dos pivotes. Dentro del cuadro situaremos a cuatro niños, divididos por parejas. El objetivo de la pareja con balón será el de lograr 10 pases consecutivos sin que la otra

pareja recupere el balón. Estos pases podrán lograrlos utilizando el bote o bien la ayuda de los pasadores que les posibilitarán el poder buscarse unos mejores ángulos de pase para no perder el balón. En caso de que la pareja defensiva recupere el balón, cambian los papeles. Una vez que una de las parejas logre dar 10 pases pasarán a las posiciones exteriores y entrará una nueva pareja a jugar contra el equipo perdedor.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones, pivotes y tizas para marcar las diferentes zonas de juego.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Marcado componente de velocidad de reacción, condicionado por el tipo de movimiento de pies a realizar. Se pretende trabajar los desplazamientos laterales en función de la trayectoria del balón.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	a) Agrandar o reducir las zonas de influencia.

53

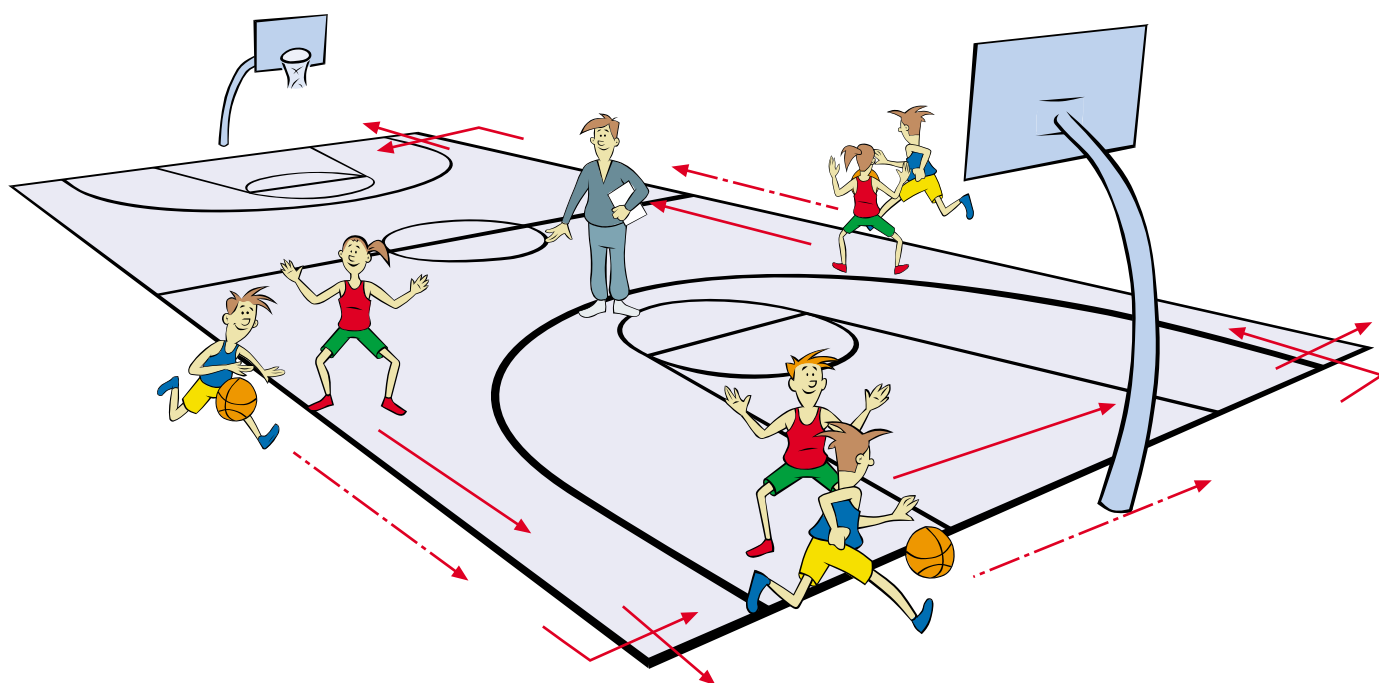
SIGUIENDO A LAS HORMIGAS

DESCRIPCIÓN

Los niños colocados por parejas; uno de ellos llevará botando el balón por fuera de los límites del campo. El otro jugador seguirá paralelamente la dirección del balón, trabajando correctamente los desplazamientos defensivos. Cada vez que rebase cada uno de los cuatro vértices del campo y la línea de 1/2 campo, los papeles de los niños se invierten. A la señal del

silbato, el niño con balón tendrá que atacar hacia la canasta del campo en el que esté actuando en ese momento. El defensor tendrá que evitar que su par anote, trabajando correctamente la técnica defensiva.

NOTA: Debemos de tener en cuenta el nº de veces que le toca defender a cada niño para que el juego no quede descompensado.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Un balón para cada pareja.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 2 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Componente de velocidad de reacción. Se pretende introducir la técnica individual defensiva sobre el niño con balón y el manejo de balón de cada uno de los jugadores.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Reducir el número de botes a los atacantes. b) No permitir utilizar las manos a los defensores, lo cual hará que la exigencia de los desplazamientos defensivos sea mayor.

54

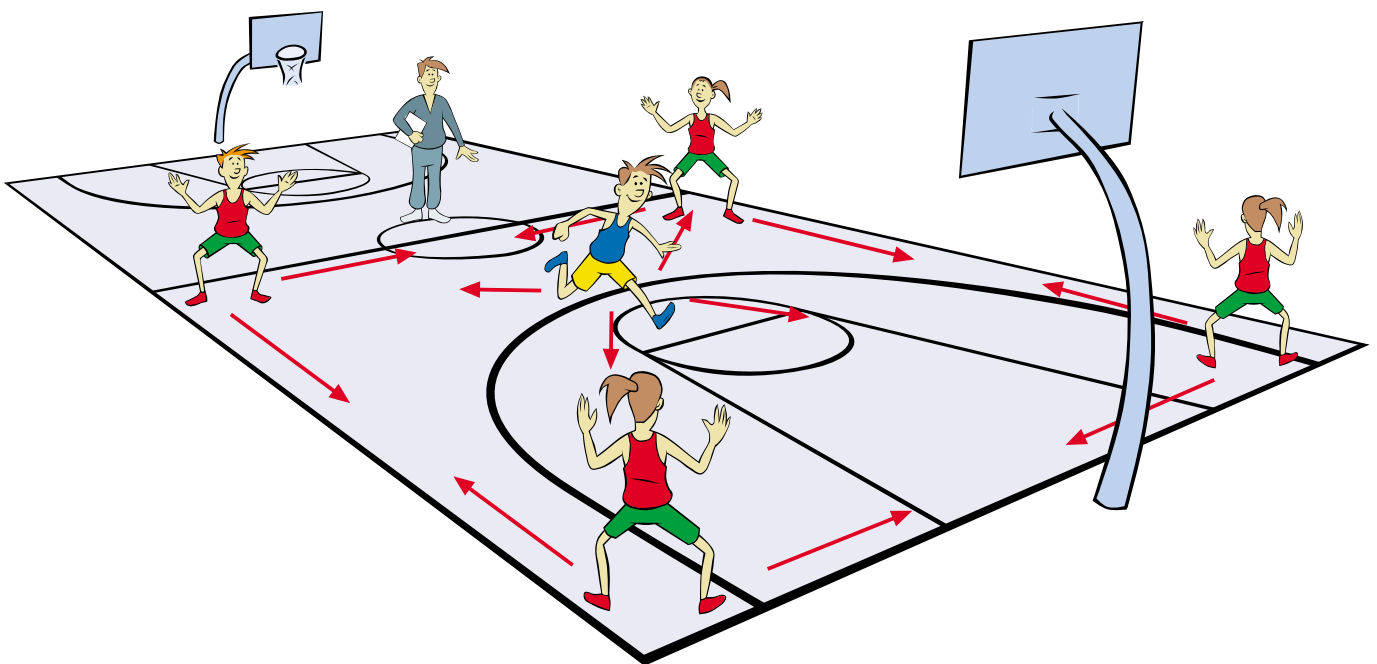
LAS CUATRO ESQUINAS

DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en grupos de cinco, colocando a cuatro formando un cuadrado y a uno en el centro. Si el niño del centro ocupa alguna esquina vacía, el que la pierde ocupa el centro. La diferencia sustancial respecto al juego de toda la vida, se verá en la manera de desplazarse por

el campo. Los niños se dirigirán de posición en posición haciendo correctos desplazamientos defensivos.

NOTA: Si vemos que un mismo jugador pasa mucho tiempo en la posición del centro, el entrenador deberá intervenir para rotar a los niños/as.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Nada.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 5 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Aprendizaje y mejora técnica de los desplazamientos laterales necesarios para una buena ejecución defensiva.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	Podemos variar las dimensiones del terreno de juego teniendo en cuenta la exigencia que queramos imprimir al juego.

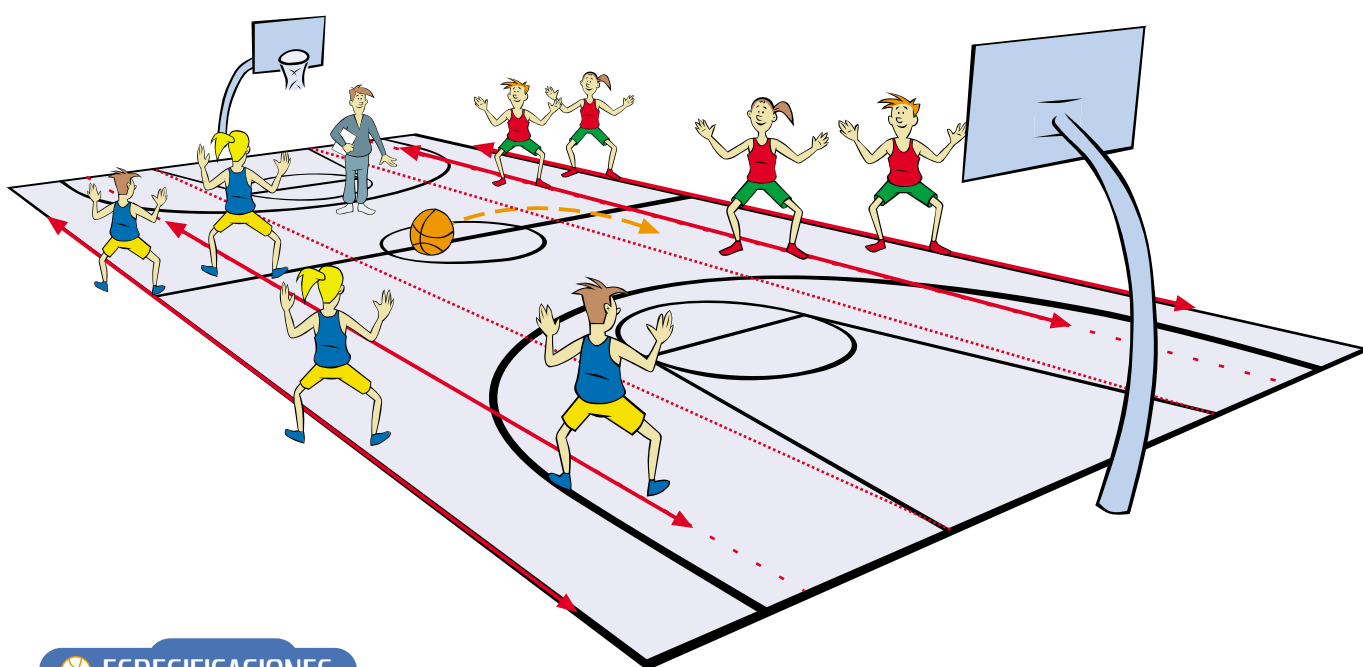
55

VOLEY BASKET

DESCRIPCIÓN

Dividimos el campo de baloncesto en tres zonas. Las dos zonas exteriores están ocupadas por diferentes equipos y la central quedará libre. El objetivo de ambos equipos será el lanzar los diferentes balones con los que jueguen (siempre en función de la dificultad que queramos añadir al juego) a la zona del equipo contrario. El equipo que defiende la zona donde cae el balón procurará que no toque el suelo, ya que si no el equi-

po contrario sumará un punto. La defensa de las zonas la organizaremos en dos líneas diferenciadas (A y B), y de esta manera sólo permitiremos a los participantes movimientos laterales. Se jugarán partidos a lograr uno de los dos equipos un mínimo de 10 puntos, y cada vez que se logre uno, los jugadores rotarán como si de un partido de voleybol se tratara (todos los niños pasan por todas las posiciones).



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón y petos de colores.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Basado en situaciones específicas de 2c2, 3c3..., en las cuales buscamos la corrección posicional de los jugadores defensivos, teniendo siempre como referencia a su atacante y al balón. A su vez, también trabajaremos los movimientos de pies y un fundamento ofensivo sumamente importante como es el pase y la búsqueda de buenos ángulos.
	EXIGENCIA FÍSICA	Variable según el papel.
	TIEMPO RECOMENDADO	10' - 15'
	POSIBLES VARIANTES	a) Ampliar o reducir las dimensiones del terreno de juego. b) Delimitar la forma de pase.

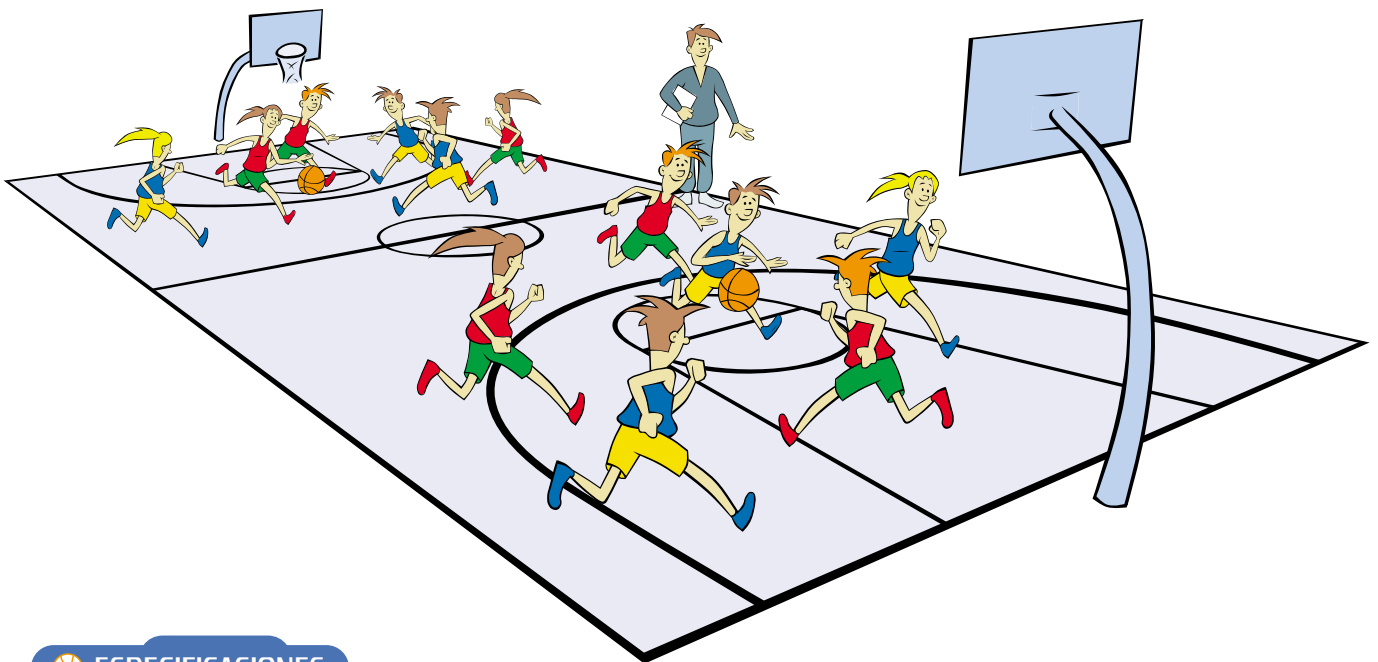
56

TODOS CONTRA TODOS








DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos equipos de 6 componentes cada uno, y a su vez cada equipo lo dividiremos en dos trios. El juego consiste en que cada uno de los trios juegue 3c3 en 1/2 campo. De esta manera se jugarán dos partidos 3c3 simultáneos con las normas de baloncesto. Una vez lograda una canasta sacará de fondo el mismo equipo que ha anotado, y una vez llegado a 1/2 campo pasará a algún jugador del trio perteneciente a su

equipo pero situado al otro lado de la línea. A su vez estos harán lo mismo pero en dirección contraria. Cada vez que cada trio anote, sus componentes cantarán el punto para que los compañeros del mismo equipo que se encuentren en la otra canasta se enteren y puedan arrastrar los puntos totales del equipo.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 balones y petos de colores.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 12 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Estructurado a partir de las reglas del juego, en el que potenciaremos la toma de decisiones en situaciones de 1c1, 2c2 y 3c3. Además, se insistirá en el trabajo mental y táctico que supone estar constantemente cambiando de ataque-defensa-ataque e incluso tomando los dos roles a la vez.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	15' - 20'
	POSIBLES VARIANTES	a) Se puede adecuar al número de jugadores 4c4, 5c5... b) Podemos limitar el nº de botes o incluso eliminarlos.

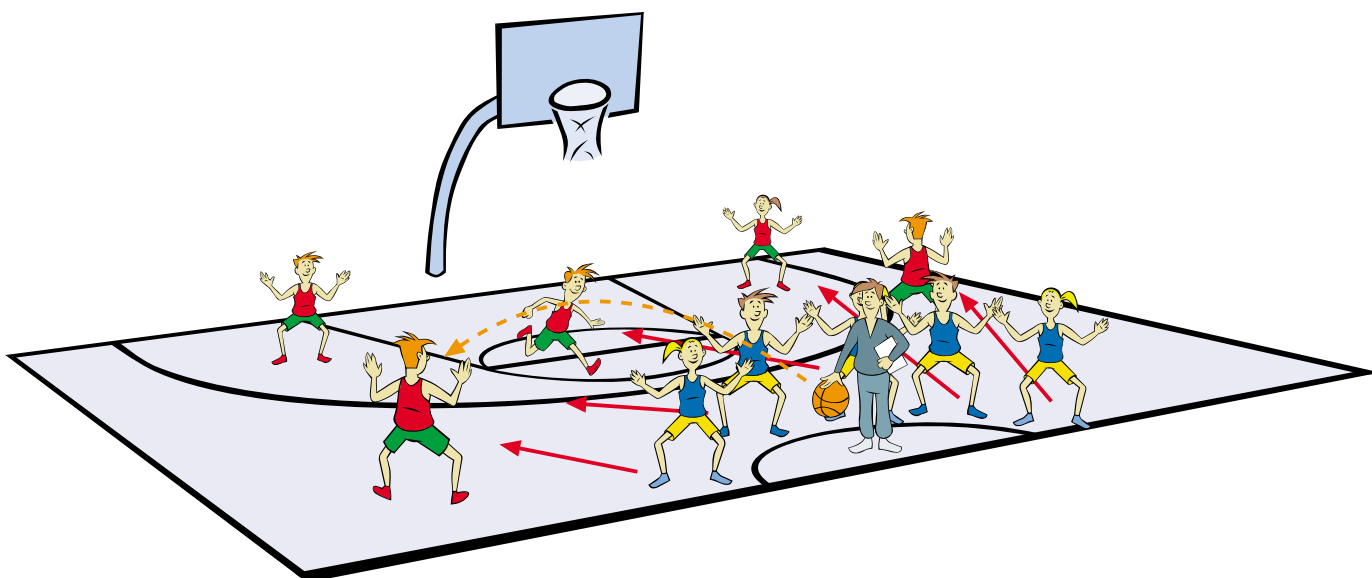
57

A DEFENDER TOCAN

DESCRIPCIÓN

El entrenador (pasador) se colocará con un balón en el círculo central del campo. Alrededor de él se colocarán cinco niños (defensores) pisando la línea del círculo y mirando al pasador. Otros cinco niños se colocarán esparcidos en cualquier posición habitual de ataque. Cuando el entrenador decida, pasará el balón a uno de los atacantes e inmediatamente los defensores reaccionarán acudiendo a tomar las posiciones correspon-

dientes, teniendo siempre como referencia el balón y su atacante. Al oír la señal del silbato empezarán a jugar 5c5 (previamente el entrenador habrá corregido posiciones, lado débil + lado fuerte), incidiendo en los diferentes fundamentos colectivos necesarios en una buena defensa individual. Cuando el quinteto defensivo recupere el balón se cambiarán los papeles.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	6 (3c3), 8 (4c4), 10 (5c5), 12 (6c6).
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte principal o final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Marcado componente de velocidad de reacción. Estructurado a partir de las reglas defensivas del juego colectivo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	10' - 20'
	POSIBLES VARIANTES	Marcado un número de pases entre los atacantes antes de empezar a jugar hacia la canasta.

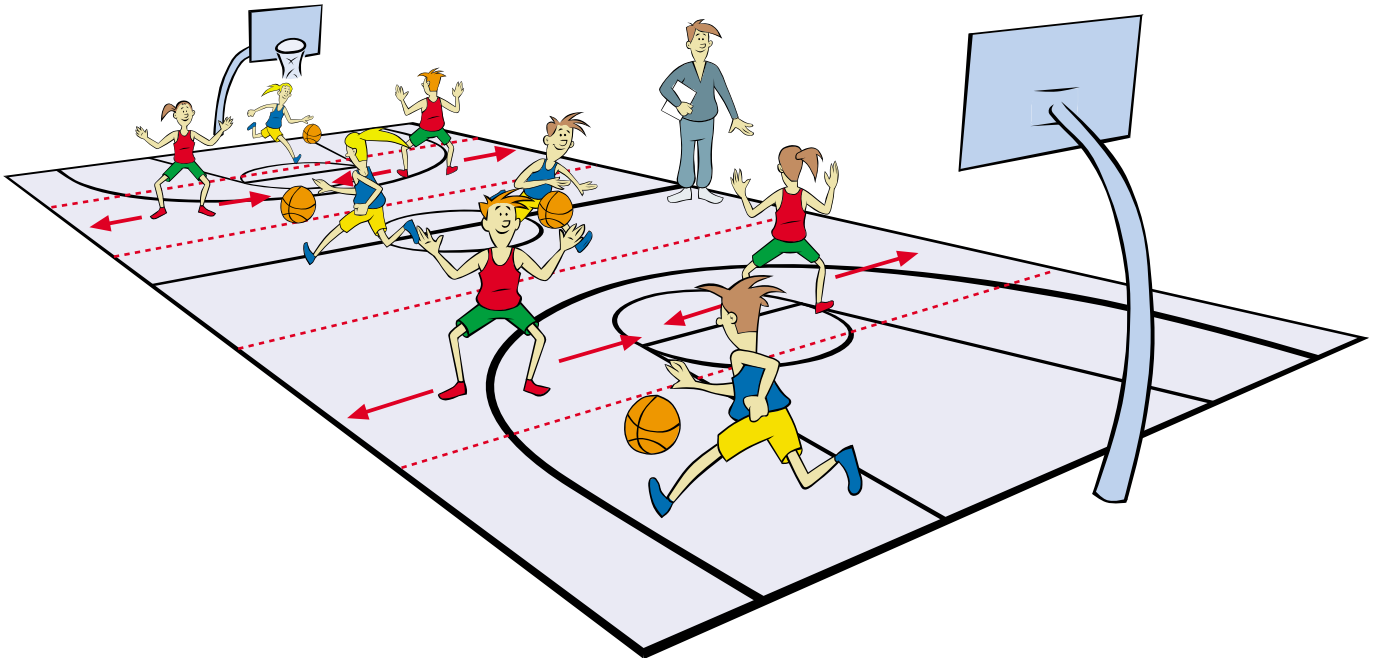
58

LA MURALLA CHINA

DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos equipos, unos serán los defensores de "la muralla" y los otros serán los que intenten atravesarla. El juego consistirá en señalar en el campo de baloncesto las diferentes zonas (cuyo número dependerá de la cantidad de niños que tengamos), las cuales estarán ocupadas por unos tres o cuatro jugadores que intentarán impedir el paso de los atacantes. Los defensores sólo se podrán desplazar por ella mediante movimientos laterales similares a los desplazamientos

defensivos, e intentarán tocar a todo atacante que pase por ella con el fin de eliminarlo. Los atacantes tendrán que estar constantemente rebasando las líneas, con el objetivo de llegar al otro extremo del campo portando un balón en las manos. Cada vez que lo logren sumarán un punto y cada vez que sean tocados serán eliminados. Ganará el equipo que transporte el mayor número de balones antes de que todos los jugadores sean eliminados.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balones y tiza para marcar las murallas.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial.



CARÁCTER DEL JUEGO

Aprendizaje de los movimientos y desplazamientos defensivos a la vez que incidimos en la cooperación como medio para la obtención de un objetivo en común.



EXIGENCIA FÍSICA

Alta.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- Posibilidad de ampliar o disminuir las dimensiones de las murallas.
- Utilizar dos balones para progresar.

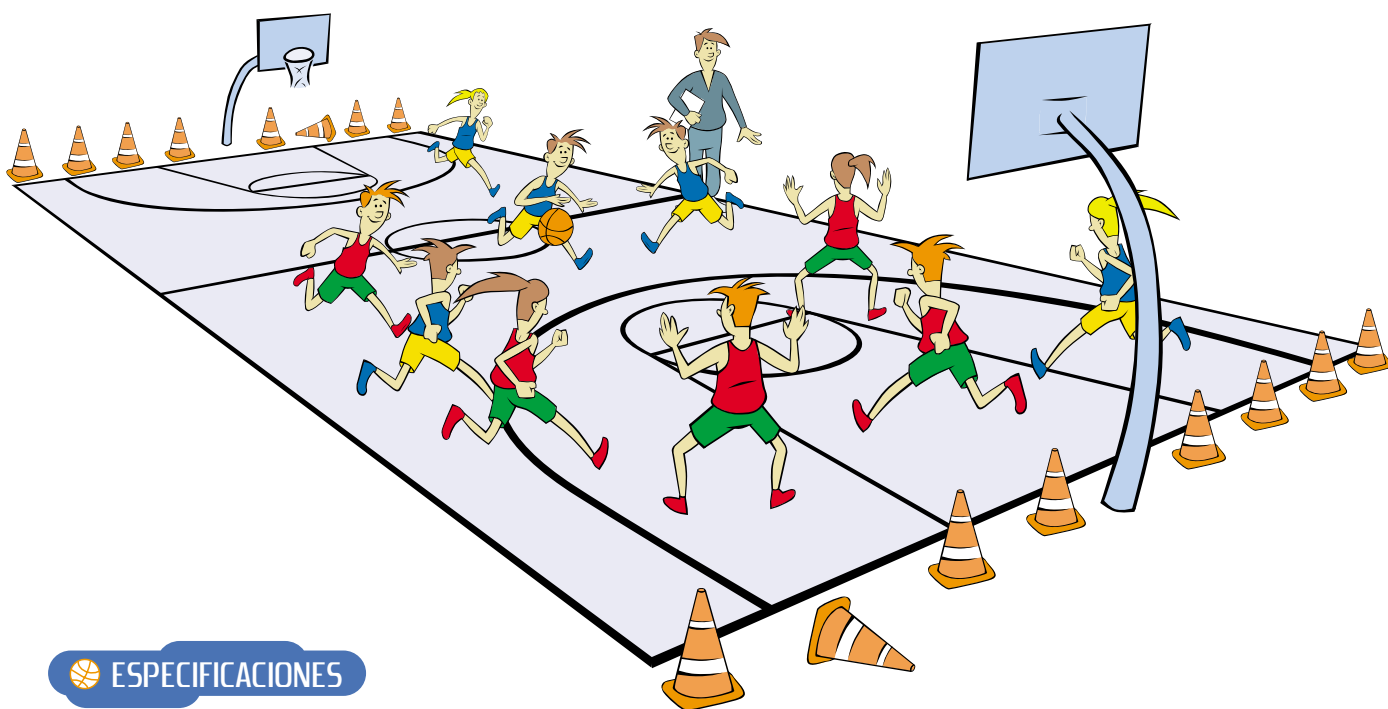
59

EN BUSCA DEL PIVOTE PERDIDO








DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos equipos, diferenciados por petos de colores. Detrás de cada una de las líneas de fondo, paralelamente respecto a cada una de ellas y a 2 mts.de distancia colocaremos 8 pivotes. El juego consistirá en que cada uno de los equipos deberá de llegar a la línea de fondo contraria portando el balón, con la intención de derribar cada uno de los

pivotes. El objetivo del otro equipo será intentar recuperar el balón con la intención de hacer lo mismo en la línea contraria. Las reglas y dinámica del juego serán las mismas que las de un partido normal de baloncesto, con la salvedad de que en este juego no se permitirá la utilización del bote. Ganará el equipo que antes derribe los conos del otro equipo.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	16 pivotes, uno o más balones y petos de colores.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 (4c4), 10 (5c5), 12 (6c6)...
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media - final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Estructurado a partir de las reglas del juego y en el que tratamos de fomentar la defensa de equipo en busca de un objetivo común. A su vez estaremos trabajando otros aspectos del juego como pueden ser el pase o los desplazamientos sin balón.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Posibilidad de introducir más balones en el terreno de juego. b) Aumentar o disminuir el número de pivotes. c) Permitir el bote.

60

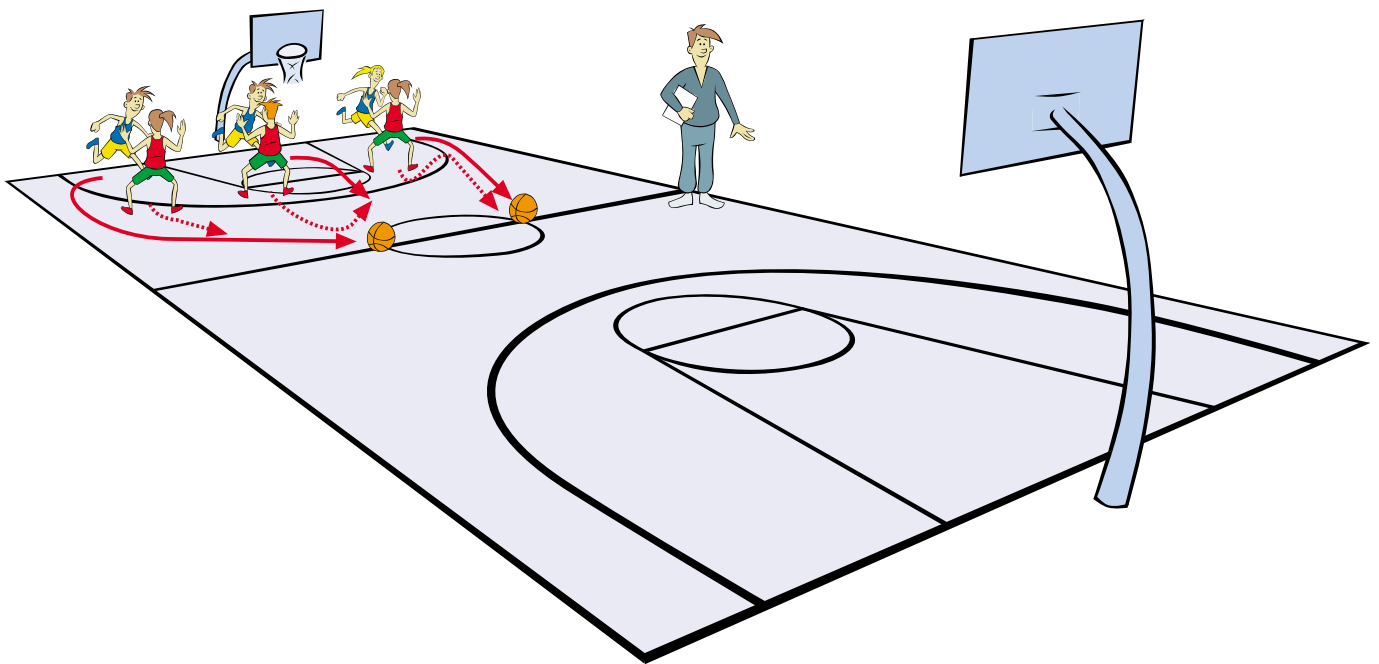
A POR LOS BALONES



DESCRIPCIÓN

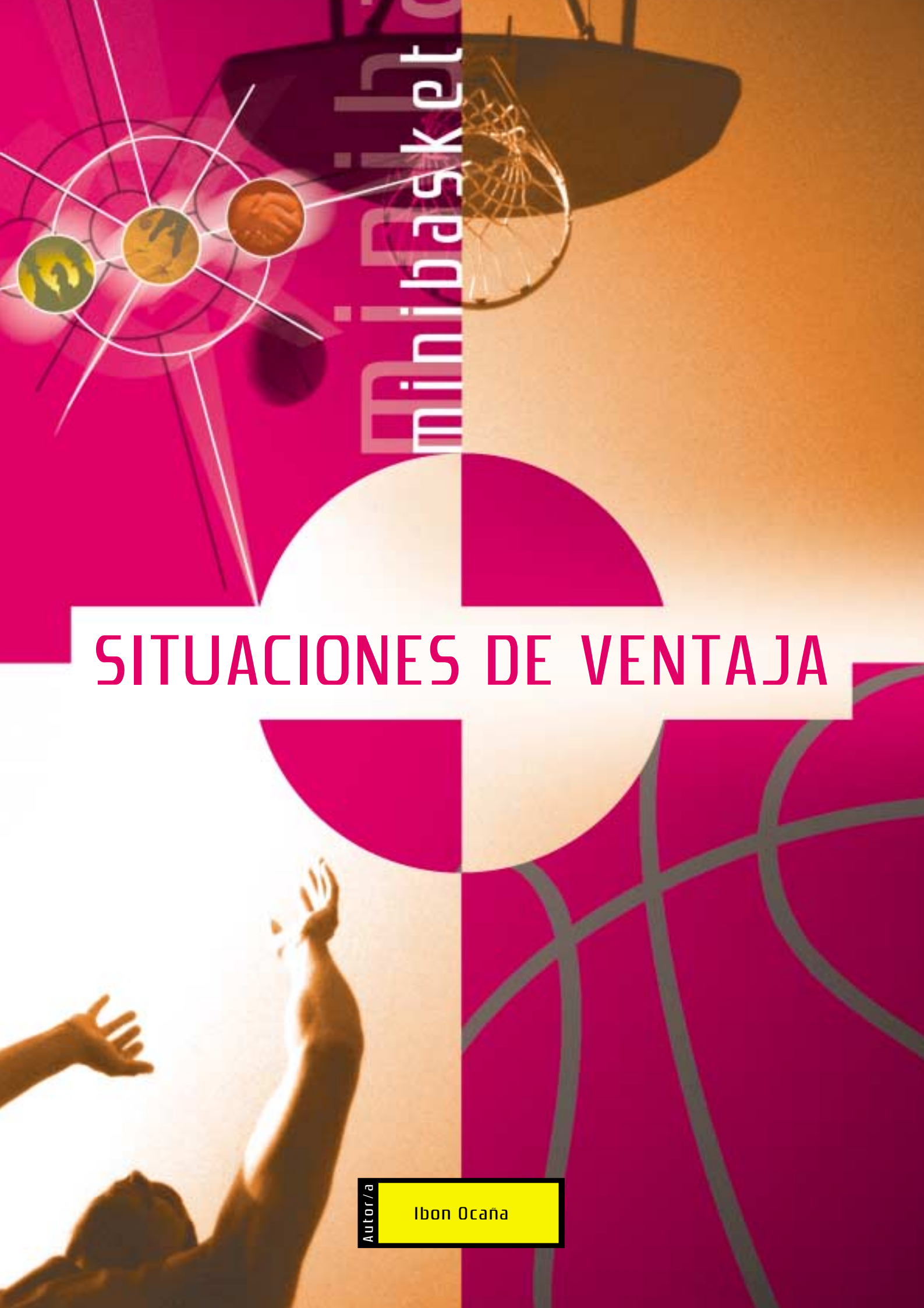
Colocamos a los niños por parejas en una de las líneas del fondo del campo. Asimismo, colocaremos balones en igual número al de parejas que haya en la línea de 1/2 campo menos una unidad (ej: 7 parejas, 6

balones). El juego consiste en que los niños atacantes tienen que escaparse de su marcador para coger uno de los balones. El niño atacante que queda sin balón suma un punto.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 4 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Componente de velocidad de reacción. Se pretende introducir la agresividad y técnica individual defensiva sobre el niño sin balón.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	a) Agrandar o reducir las zonas de influencia.



minibasket

SITUACIONES DE VENTAJA

Autor/a

Ibon Ocaña

DEFINICIÓN

Englobaremos bajo el título situaciones de ventaja a aquellas situaciones del juego que se dan cuando el equipo que tiene la posesión de balón tiene una superioridad numérica sobre el defensor, bien fruto de la dinámica del contraataque, o bien sobrevenida por un desequilibrio en los ajustes defensivos.

En principio, son las situaciones ideales para conseguir el objetivo fundamental del juego, esto es, la canasta. Sin embargo, por efecto de la ansiedad propia de una situación que es necesario resolver en poco tiempo (hasta que el equipo contrario resuelva su desajuste), hay multitud de estas ocasiones que no acaban en canasta.

Por ello, hay que explicar a los jugadores cómo se resuelven las situaciones en las que estamos en superioridad numérica y dónde están los trucos para conseguir simplificar aún más los problemas que deben resolver (cómo convertir una situación de 4x3 en un 3x2, o un 3x2 en un 2x1, o un 2x1 en un 1x0). También hay posibilidad de plantearles muchos de estos juegos o ejercicios (los más sencillos, ya que los otros necesitan de un conocimiento previo de la técnica de resolución de los problemas) y dejarles que experimenten por ellos mismos para encontrar las mejores solu-

ciones (siempre guiándoles en la medida que necesiten, para no crear situaciones frustrantes).

Básicamente, cualquiera de las formas de resolver las situaciones de superioridad se basa en el principio que se acaba de exponer. Dado que la situación es tanto más ventajosa cuantos menos jugadores implicados hay, lo que pretendemos será alcanzar la situación de superioridad numérica con el mínimo de niños implicados (en general, intentaremos fijar a uno de los defensores con el jugador con balón, y obligaremos a este a pasar rápidamente el balón a sus compañeros, convirtiendo, por ejemplo, una situación de 3x2 en un 2x1).

Hay multitud de variantes de los juegos y ejercicios que se proponen a continuación y todas tienen un denominador común: son muy dinámicas. Como consecuencia inmediata se deduce que son muy divertidos para los jugadores, pero también se puede correr el riesgo de que se conviertan en propuestas anárquicas.

Tampoco debemos olvidarnos de las reglas básicas para los jugadores que tienen que defender estas situaciones (para ellos de desventaja). Será un buen momento para recalcar la importancia de las fintas defensivas y la movilidad de los pies.

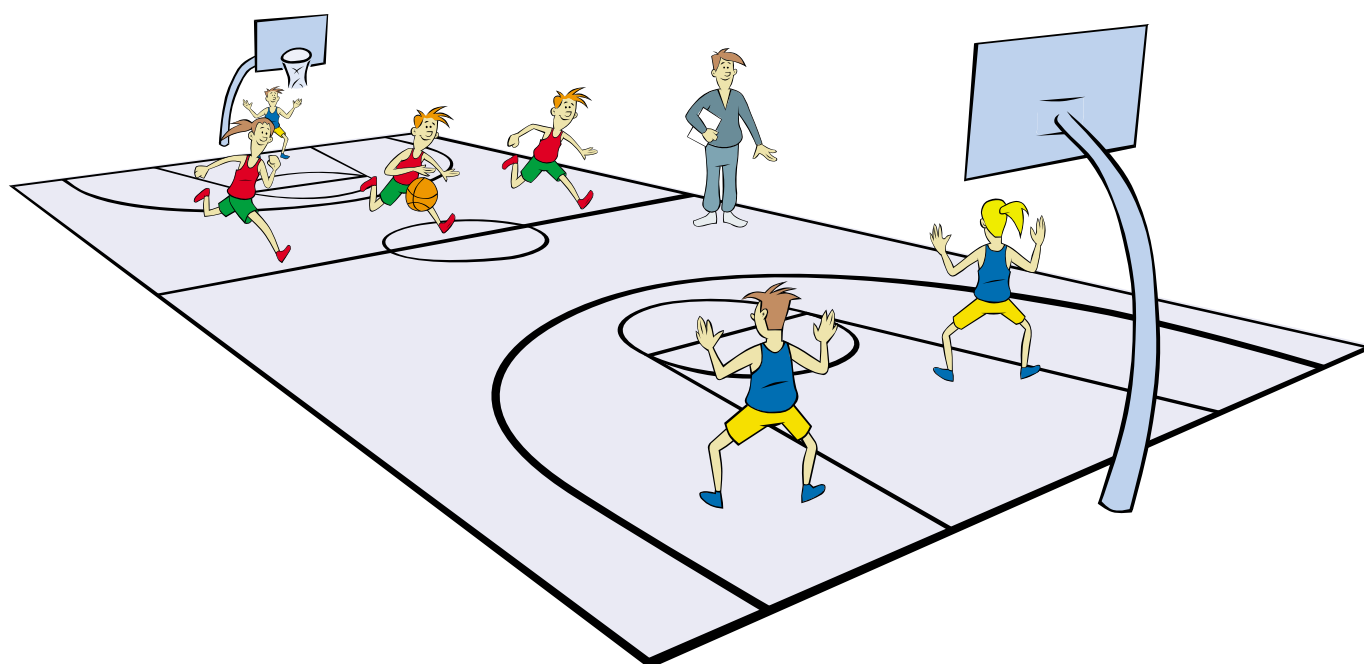
71

CONTRAATAQUE DE SEIS








DESCRIPCIÓN

Este es un juego de contraataque continuo en superioridad. Se inicia con tres atacantes en el medio campo (con un balón), dos defensores en una de las canastas y uno en la otra. Los tres atacantes juegan en el lado de los dos defensores (3x2), hasta conseguir canasta o rebote defensivo. Una

vez acabada esta acción, los dos defensores atacan a la canasta donde hay un defensor (2x1). De los tres primeros atacantes, dos se quedan a defender y uno va, por fuera del campo, a ser el siguiente defensor en el lado izquierdo del campo.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación al ataque en superioridad; ejercicio de colaboración-oposición.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta. Si se dispone de más de 6 niños, la exigencia baja al alargarse los tiempos de descanso entre esfuerzos.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	Se puede jugar 4x3x1 con la misma dinámica, con 8 niños como mínimo.

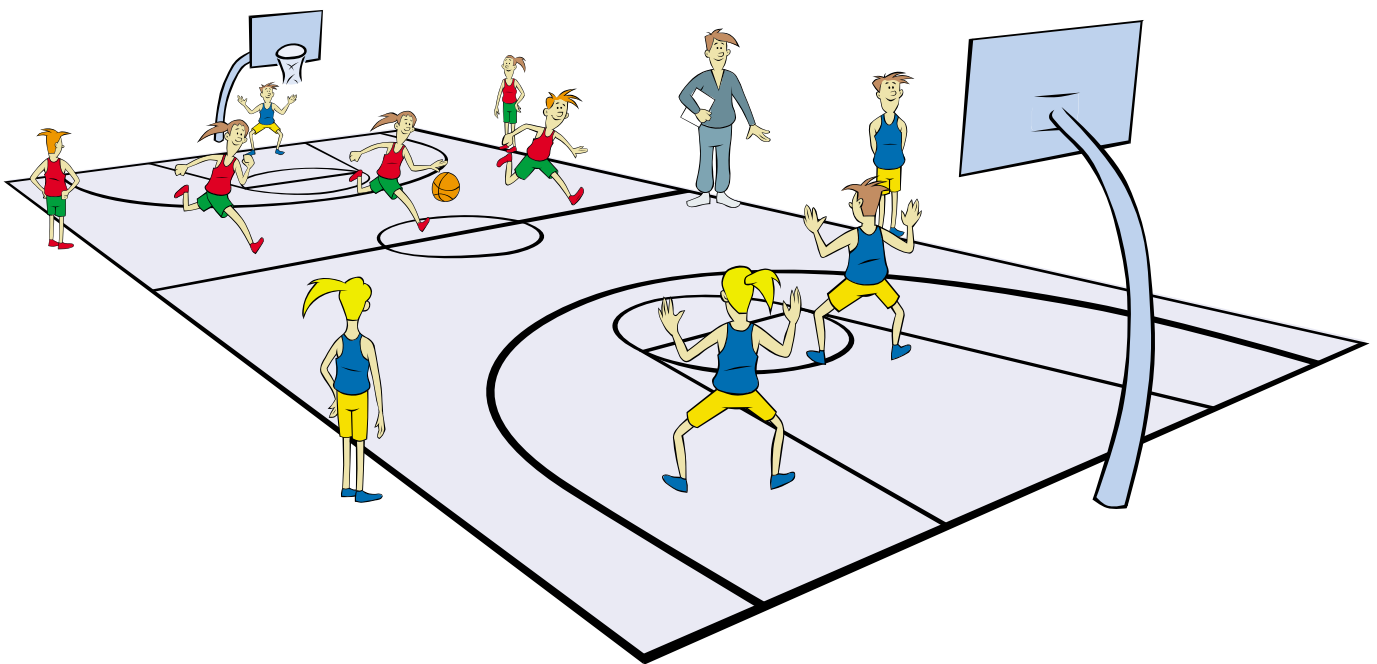
72

CONTRATAQUE DE NUEVE








DESCRIPCIÓN

Ejercicio de contraataque en superioridad 3x2 continuo. El juego comienza con tres atacantes en el medio del campo, con un balón. Dos defensores en una canasta y otros cuatro niños esperando en las bandas en las prolongaciones de los tiros libres. Se juega el primer 3x2 (único en posicional) hasta canasta o rebote defensivo. Tras esto, el último niño

atacante en tocar el balón, junto los dos que defendían, atacan en la canasta contraria a los dos niños que están en su medio campo abierto en las bandas. Los defensores salen cuando toca el silbato el entrenador. Los dos niños atacantes restantes se abrirán a las bandas para que el ejercicio tenga continuidad.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 9 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Ejercicio de contraataque en situación real. Ejercicio con oposición y colaboración. Complejidad alta.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta- muy alta. Si se hace con 9 niños la exigencia es muy alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor de 5'.
	POSIBLES VARIANTES	Dependiendo del momento en que el entrenador toque el silbato, se dan diferentes situaciones de superioridad (desde 3x0 hasta 3x2).

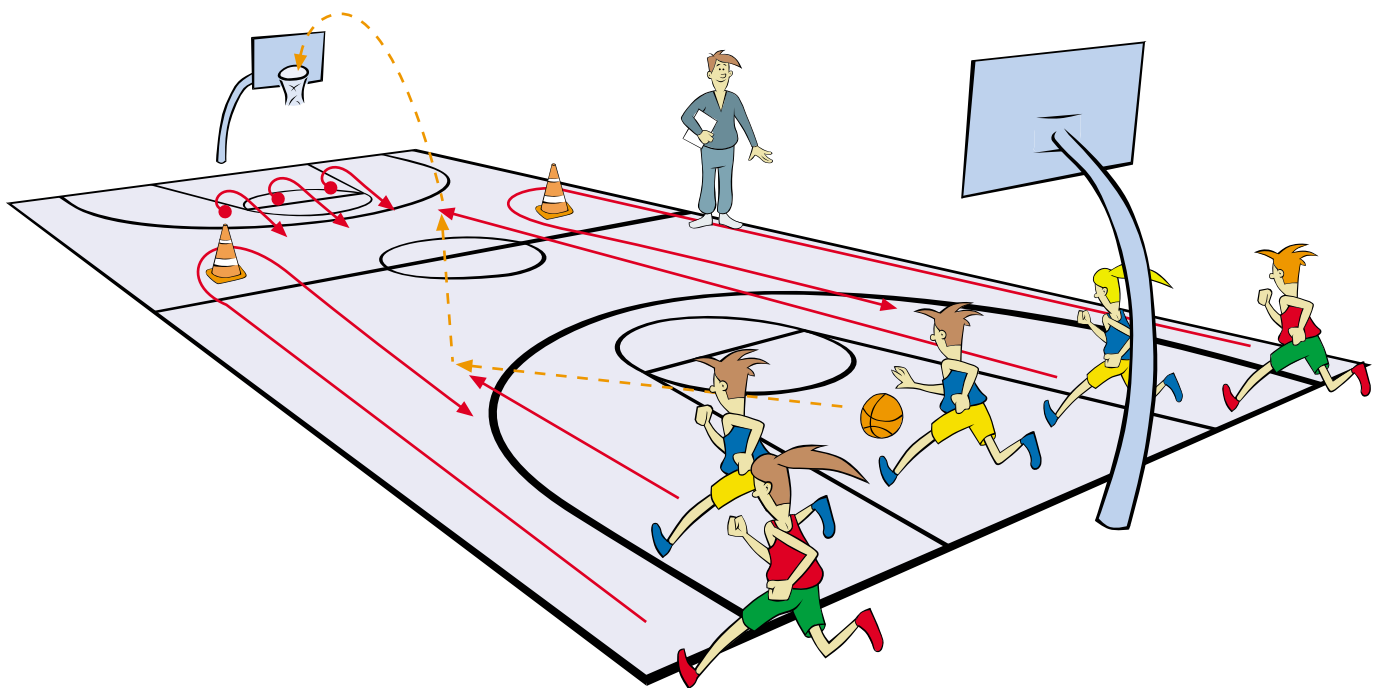
73

¡LLEGO!

DESCRIPCIÓN

Contraataque en 3x0 y 3x2. Salen de la línea de fondo 3 atacantes y dos defensores. Los tres atacantes hacen un contraataque sin defensa en la canasta contraria, mientras que los dos defensores tienen que correr

hasta pasar por detrás de los conos, para defender la canasta de la que partieron. A los defensores se les pide que "asusten" a los atacantes gritándoles ¡llego!...



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 conos y 1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 5 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Contraataque en superioridad. Dificultad media.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media -alta. Depende de la distribución de los descansos.
	TIEMPO RECOMENDADO	5'- 10'
	POSIBLES VARIANTES	El primer contraataque se puede acabar en entrada o en tiro. Se puede, dentro de la misma dinámica, convertir en situación de 4x2 ó 4x3.

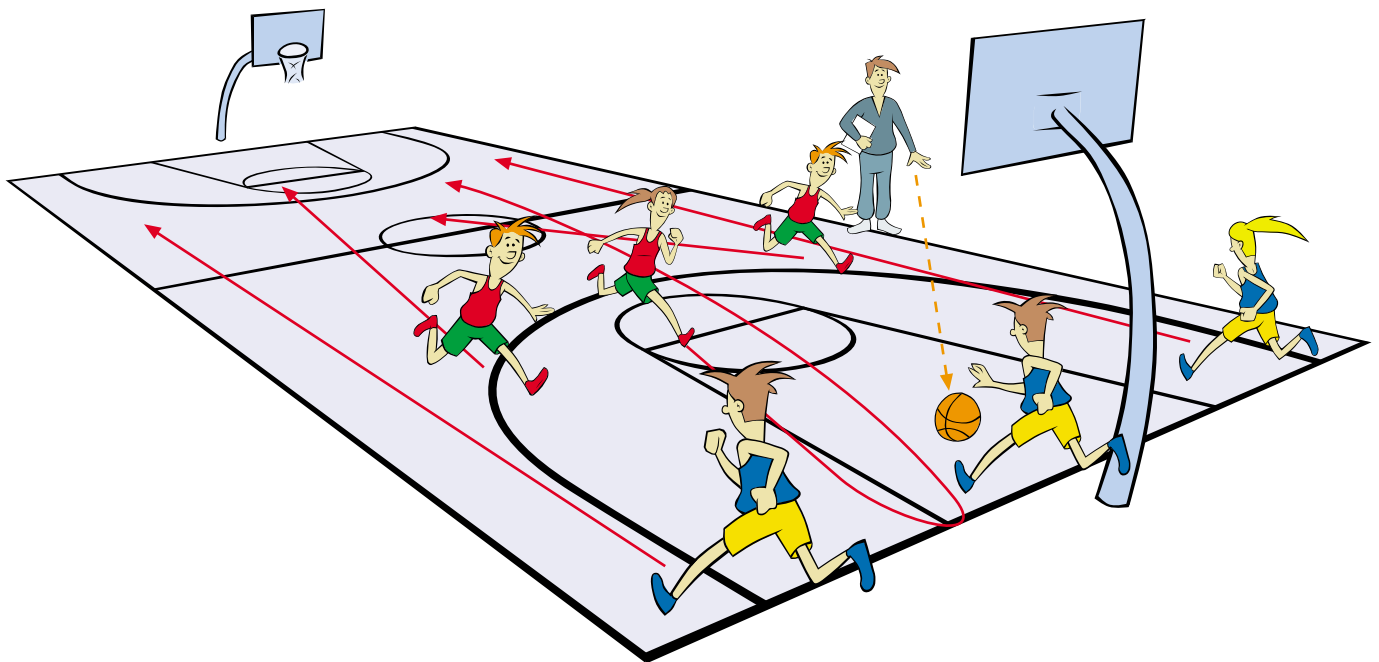
74

LA LIEBRE

DESCRIPCIÓN

Equipos de tres atacantes (distribuidos en la línea de fondo) y tres defensores (a la altura de los tiros libres enfrentados a sus atacantes). El entrenador pasa el balón a un atacante, y su defensor tiene que tocar la línea

de fondo antes de bajar a defender. El equipo atacante tiene que acabar lo antes posible la acción (mientras está en superioridad numérica).



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Contraataque en superioridad. Dificultad alta. La dificultad en caso del 2x1 es menor.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta, dependiendo de la distribución de los descansos.
	TIEMPO RECOMENDADO	5'- 10'
	POSIBLES VARIANTES	Se puede hacer más simple (equipos de 2 para trabajar 2x1), o más complicado (equipos de 4 y 5 para trabajar superioridades más complejas).

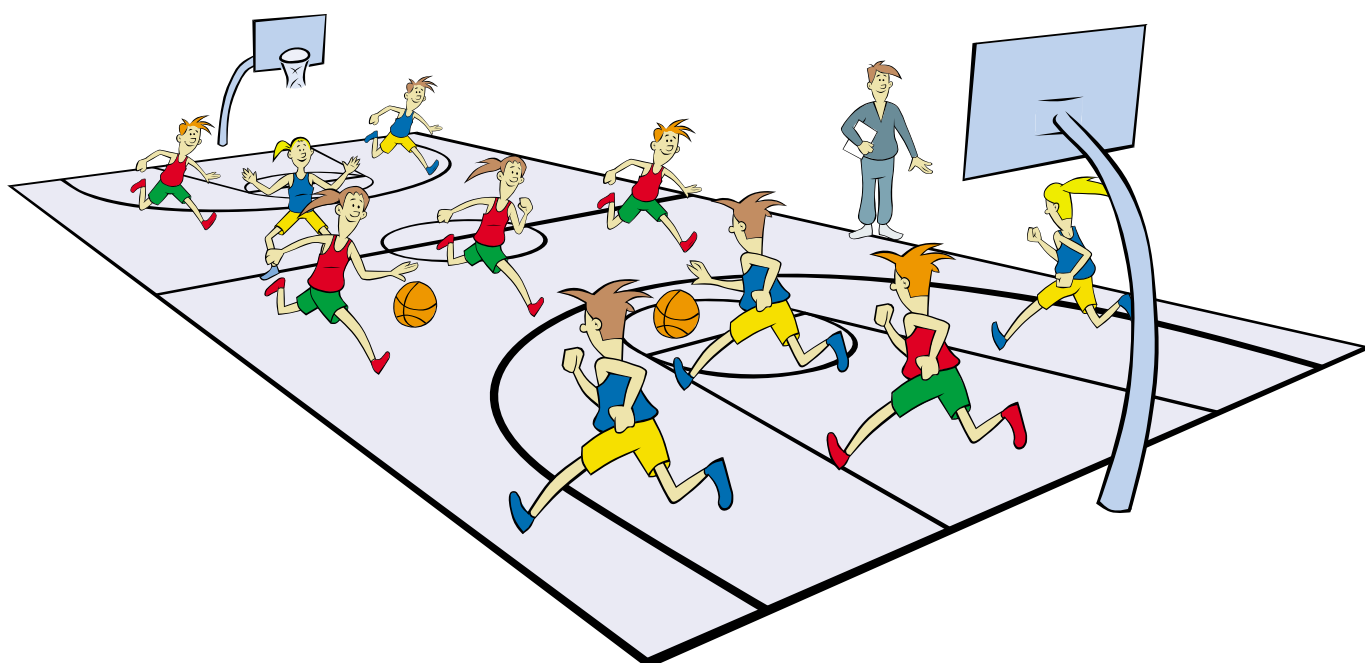
75

DOS BALONES








DESCRIPCIÓN

Ejercicio de 5x5 en campo entero con dos balones. Cada equipo puede anotar en cualquiera de las dos canastas. Las reglas son las del baloncesto, exceptuando el campo atrás. La dinámica del juego lleva a conti-

nuas situaciones de superioridad en ambas canastas. Extrañamente, se juegan situaciones equilibradas porque los niños listos se dan cuenta de que es en las superioridades donde se saca ventaja.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Puede ser fase inicial (si el juego está bien asimilado).
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego "real" con aumento de la complejidad. Ejercicio con oposición y colaboración. Complejidad alta.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta-muy alta. Si se hace con 8 niños la exigencia es muy alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5'- 10'
	POSIBLES VARIANTES	Se puede jugar con todos los niños que se disponga. Por debajo de 4x4, funciona mal, porque el campo es muy grande.

76

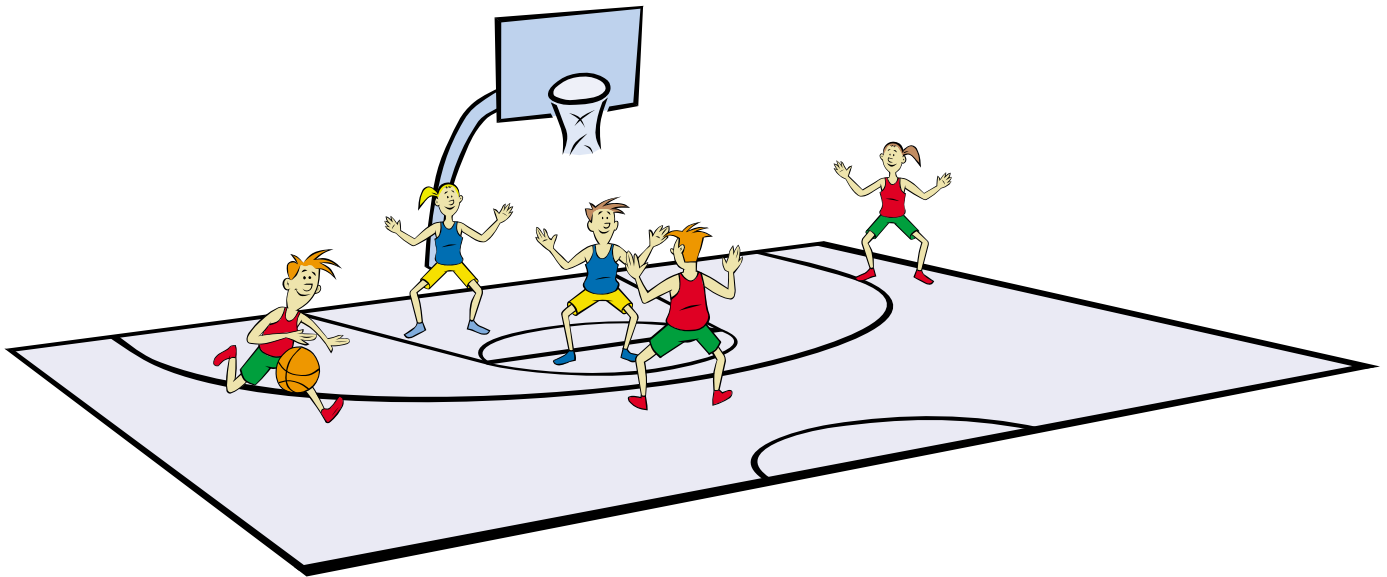
¡MÍRAME!



DESCRIPCIÓN

Juego de 3x2 en medio campo. Los atacantes pueden pasarse el balón tantas veces como quieran hasta un máximo de 10, pero tienen que recibir siempre fuera de la zona. Sólo pueden atacar si no están defendidos

(tirar o entrar). Si meten canasta, siguen atacando y los defensores siguen defendiendo. Si hay rebote defensivo, los dos defensores pasan a atacar con otro compañero.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

1 balón.



NÚMERO DE JUGADORES

De 5 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media o final.



CARÁCTER DEL JUEGO

Juego en superioridad en posicional. Juego con colaboración y oposición. Dificultad media.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

5'- 10'



POSIBLES VARIANTES

Convertir el ejercicio en uno de tiro después de pase (fijando el número de pases).

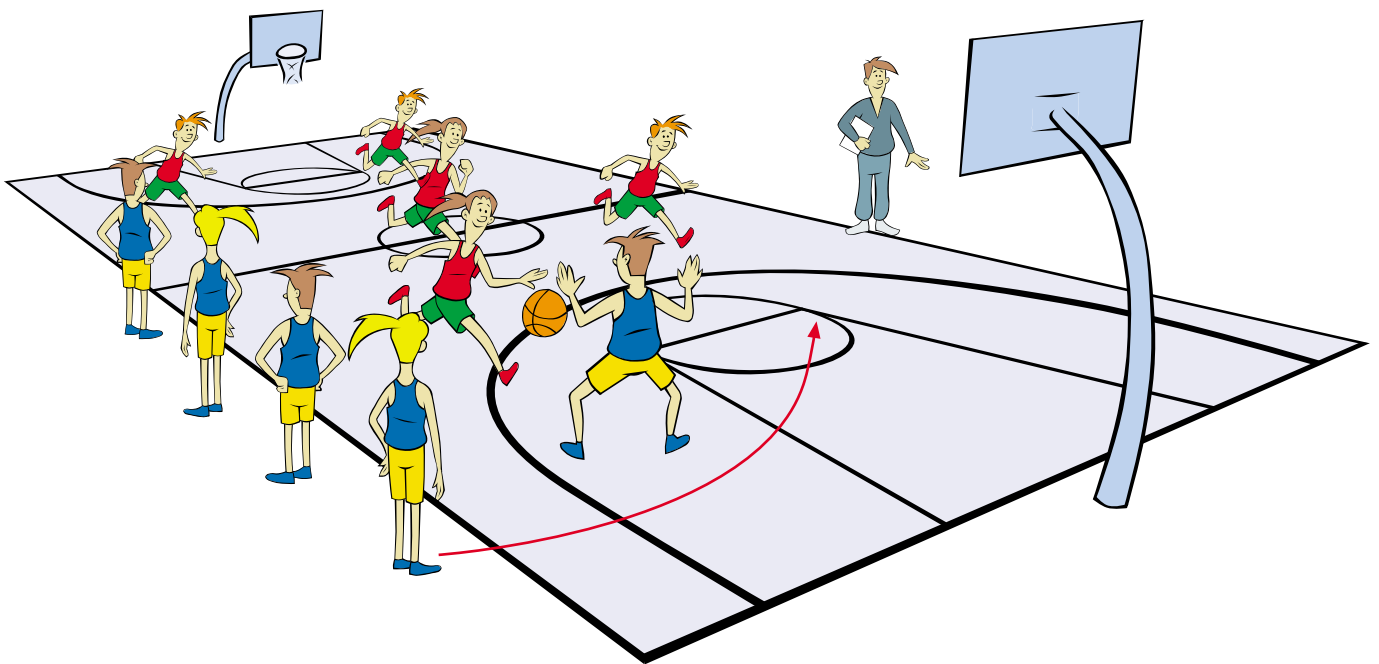
77

EL MINUTO







DESCRIPCIÓN

Contraataque en superioridad. Se trata de meter todas las canastas posibles en 1 minuto. Cuando hay rebote defensivo el equipo que ataca (siempre es el mismo) lo hace en la otra canasta. Empezamos jugando 5x1, y

cada 15 segundos el entrenador deja entrar a otro defensor, hasta llegar al 5x5 (con el minuto cumplido, sólo se juega un ataque). Hacer competición entre los dos equipos para ver quién hace más canastas.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 10 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Pase en carrera, juego en superioridad, ocupación de espacios libres. Juego con colaboración y oposición. Dificultad media.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor 10'.
	POSIBLES VARIANTES	<p>a) Se puede hacer con menos jugadores. Equipos de 4 ó de 3. Se puede empezar con 3x0.</p> <p>b) Se puede hacer con números impares, quitando el ataque en igualdad numérica del final.</p> <p>c) Se puede hacer el mismo ejercicio pero sin botar o fijando el número de botes por ataque.</p>

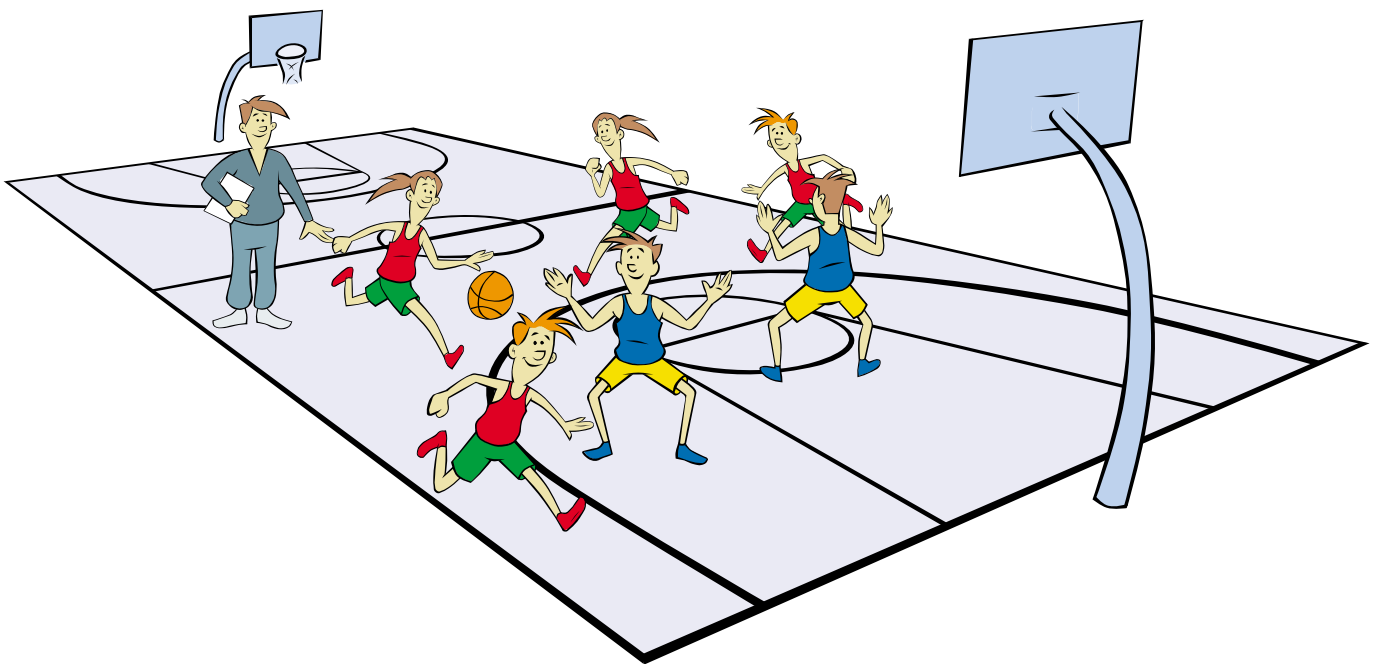
78

NO ME TOQUES








DESCRIPCIÓN

Cuatro atacan y dos defienden. Hay que dar un mínimo de 10 pases y la tienen que tocar todos los atacantes antes de jugar a canasta. Si un defensor toca al atacante que tiene el balón, pasa a atacar y el tocado a

defender y vuelve a empezar la cuenta. Después de jugar a canasta, los dos defensores y los dos últimos atacantes en tocar el balón hacen contraataque normal contra los otros dos en la otra canasta.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Ocupación de espacios libres. Pase en movimiento. Contraataque en superioridad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media -alta, dependiendo de la distribución de los descansos.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor de 10'.
	POSIBLES VARIANTES	a) Si se hace en situación de 3x2 es más difícil no ser tocado. b) Se puede hacer fijando el número de botes por ataque.

79

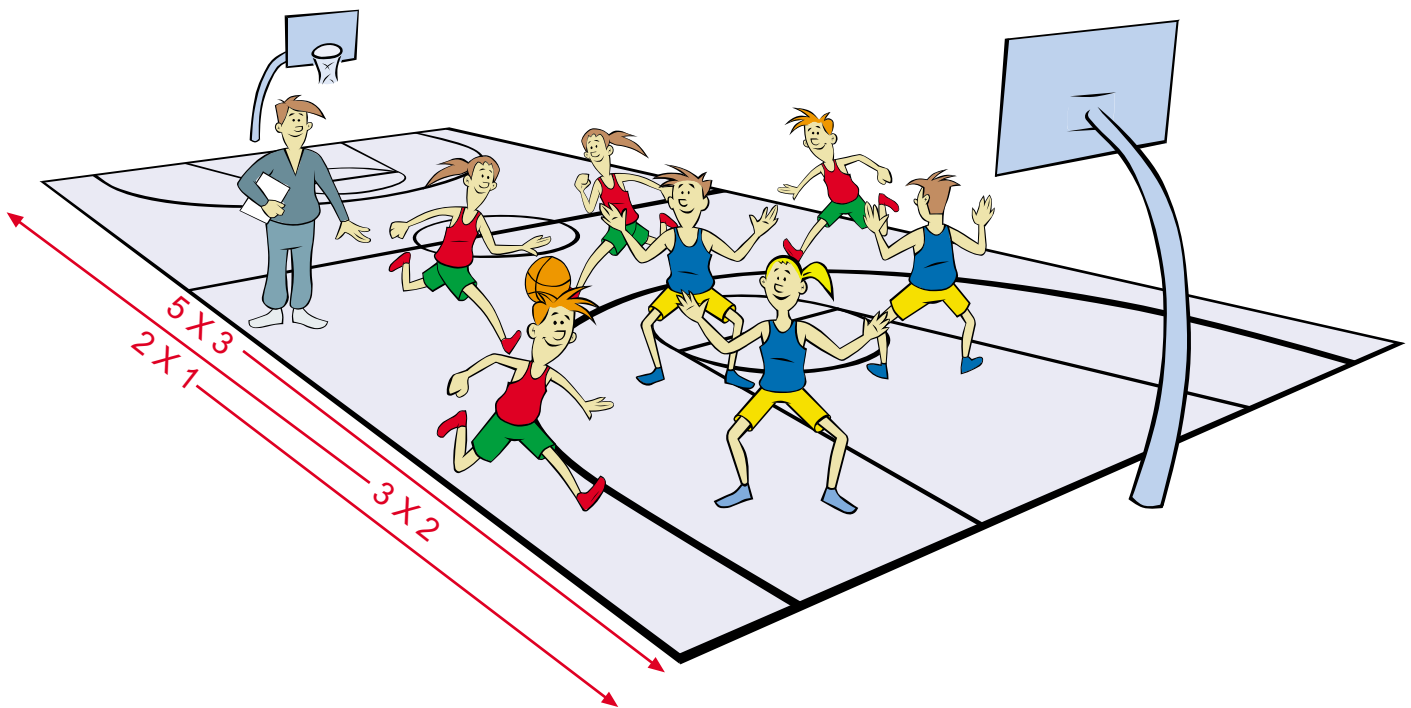
¡PÁRALO!



DESCRIPCIÓN

Atacan 5x3 en una canasta. Tras canasta o rebote defensivo, los tres defensores salen del campo y los dos últimos atacantes en tocar el balón defienden a sus tres compañeros un contraataque 3x2 en la canasta contraria. Tras canasta o rebote defensivo, el último atacante en tocar el

balón defiende a sus dos compañeros un contraataque 2x1 en la canasta contraria. Tras resolverse esta situación, los tres defienden en la canasta en la que están a cinco compañeros que les vienen a atacar, y el ejercicio se repite.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Ocupación de espacios libres, fase en movimiento. Contraataque en superioridad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta o muy alta, en función del mínimo.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor de 5'.
	POSIBLES VARIANTES	Fijar el número de botes por ataque.

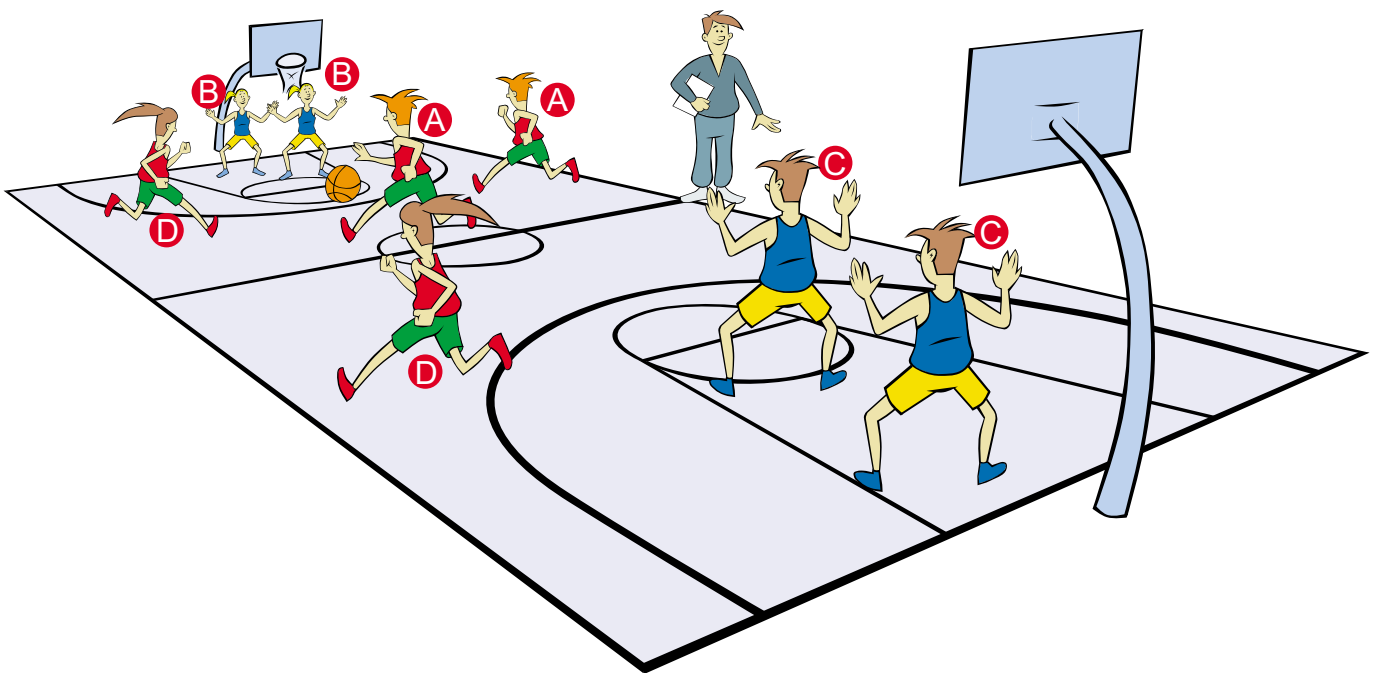
80

¡ÁBRETE!








DESCRIPCIÓN

Dos atacantes en medio campo, con un balón (grupo A). Dos defensores en cada canasta (grupos B y C), y un jugador de apoyo (D1 y D2), que siempre ataca en cada medio campo. Se juega 3x2 hasta canasta o rebote defensivo (A+D1 contra B). Si hay canasta sigue atacando el grupo A. Hasta el medio campo tiene que llegar sin botes, con el apoyo de D1, defendido por

B. Desde el medio campo en adelante atacan al grupo C, con la ayuda de D2. Si hay rebote defensivo, es el grupo B el que va a la canasta contraria con la misma dinámica (D1 y D2 siempre atacan, pudiéndose cambiar a estos jugadores por los defensores).



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media o final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Ocupación de espacios libres. Pase en movimiento. Juego en superioridad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta, dependiendo del número de niños.
	TIEMPO RECOMENDADO	5'- 10'
	POSIBLES VARIANTES	Se puede hacer con más niños en situaciones de 4x3.



Autor/a

J. Luis Domínguez

SOCIALIZACIÓN

minibasket

DEFINICIÓN

Entender que la práctica del baloncesto es una labor conjunta no es tarea fácil, especialmente para niños y niñas de corta edad. Así pues, conseguir que la suma de individualidades funcione como un grupo debe constituir un objetivo pedagógico de primer orden: puesto que es ahí donde, precisamente, radica la esencia del juego colectivo.

Primeramente el monitor deberá modificar las naturales tendencias posesivas del niño/a para encauzarlas hacia una visión solidaria de la actividad. Las estrategias y las metodologías serán variadas, dependiendo principalmente del carácter del entrenador y de la idiosincrasia del grupo. En este sentido, nosotros proponemos una

serie de juegos que pueden ser de ayuda al monitor para complementar su trabajo en lo relativo a este concepto tan importante. Cada uno de ellos tiene unas características y un desarrollo diferente de los demás, pero en todos subyace una idéntica idea: compartir la posesión del balón como medio más eficiente para conseguir el objetivo común.

Finalmente, no podemos dejar de mencionar la especial incidencia del pase en todas y cada de las propuestas. La razón es clara: el pase es el fundamento sobre el que se vertebra el concepto de socialización: en definitiva, el que determina que el juego de ataque sea realmente de 5 contra 5.

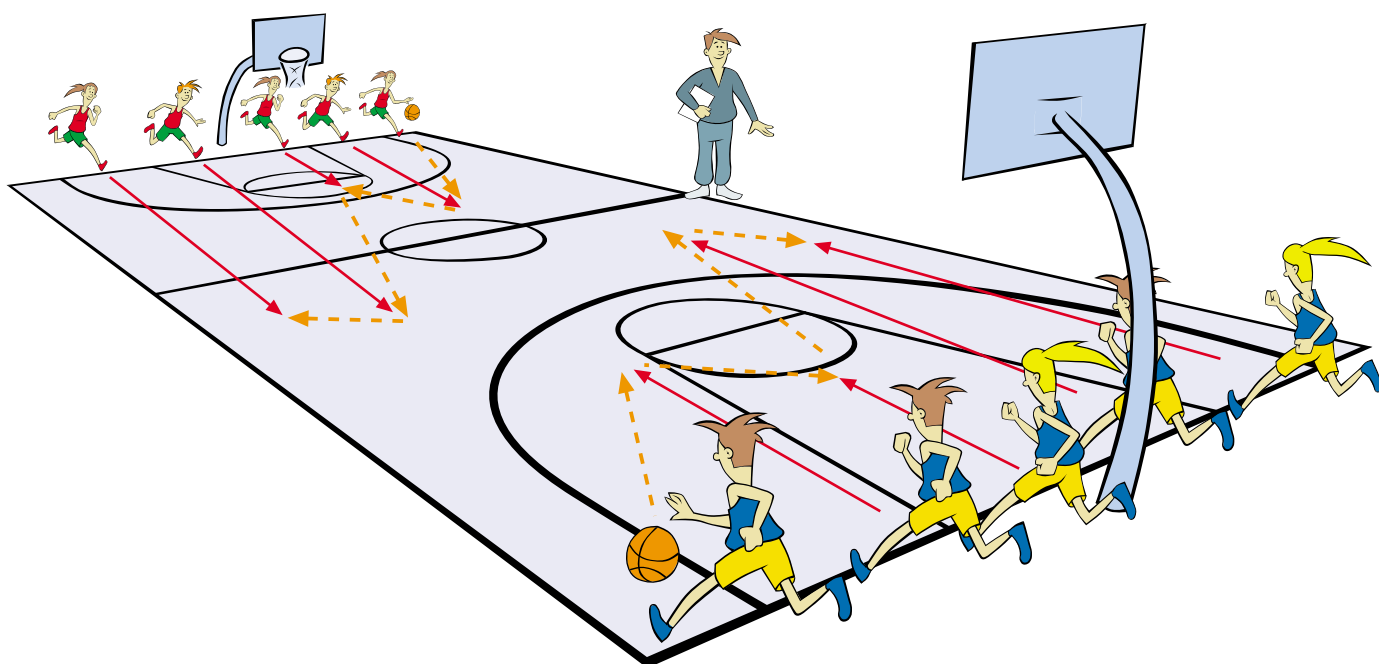
91

UN PASO ADELANTE, OTRO ATRÁS

DESCRIPCIÓN

Dos equipos se colocan, cada uno tras una línea de fondo. A la señal del entrenador deberán salir con la intención de hacer canasta en el aro opuesto. Para ello podrán pasarse el balón, pero siempre con la premisa de dar un pase hacia adelante y el siguiente hacia atrás. Igualmente, dispondrán de la posibilidad de botar dos veces (el grupo), que cada equipo

utilizará en el momento y la manera que considere oportunos. El equipo que antes consiga canasta podrá eliminar a uno de sus oponentes. Si algún equipo infringiese la regla del "campo atrás", deberá volver a la posición de partida. Ganará el equipo que consiga dejar al otro con un solo componente.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón para cada grupo.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante, pares.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte central.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Competitivo con adaptación colectiva a una propuesta concreta en la que se deberá optimizar la utilización de los fundamentos de pase y bote.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	8' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Eliminar la posibilidad de botar. b) Variar el condicionante: dos para adelante y uno para atrás.

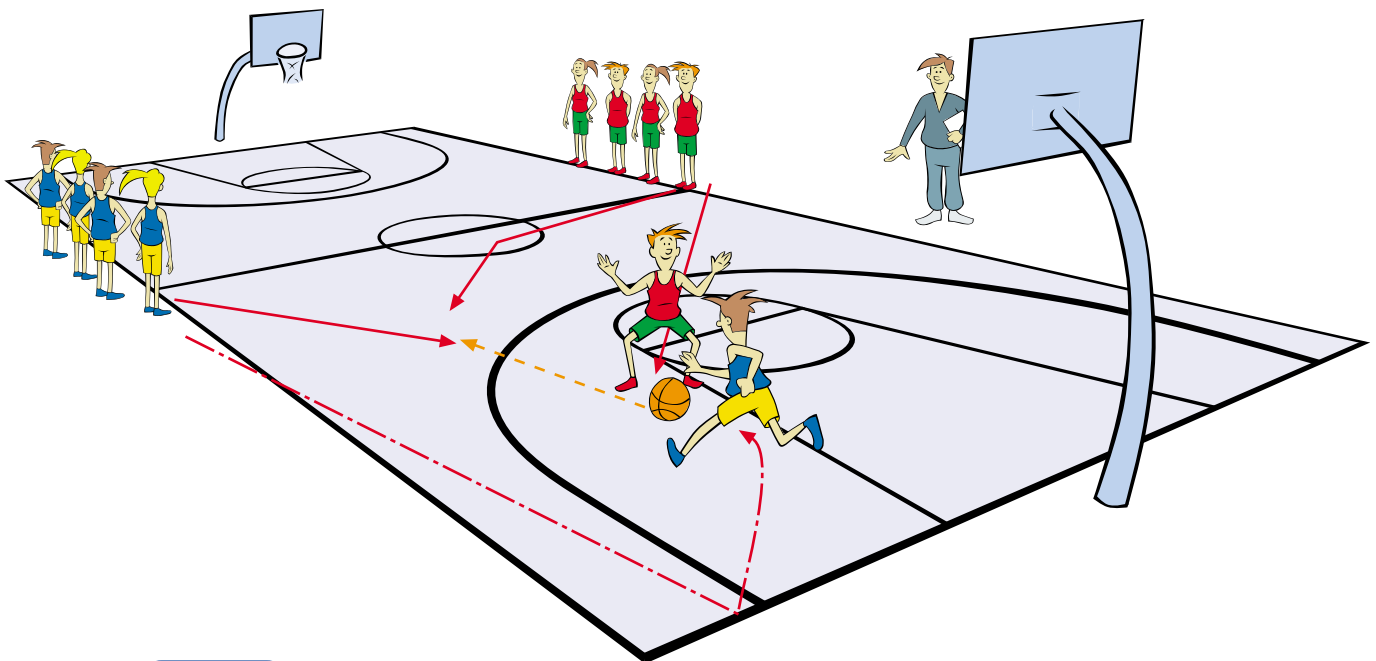
92

SALEN LOS TOROS

DESCRIPCIÓN

Se forman dos equipos: A atacantes y B defensores. Cada equipo estará situado en uno de los extremos de la línea del centro del campo. El primer niño atacante sale botando hacia una de las líneas de fondo; cuando da el toque con la mano, saldrá el primer niño del equipo B a defenderle hacia la canasta contraria, al tiempo que el 2º niño del equipo A sale para recibir e intentar devolver nuevamente al 1º. Una vez que lo consiga, sal-

drán el defensor del 2º jugador atacante (equipo B) junto con el tercer jugador atacante (equipo A), que deberá intentar pasar al 2º, y éste al 1º nuevamente. Llegado el balón nuevamente a este niño, se repetirá la operación hasta que salgan todos los niños (atacantes y defensores). Entonces se jugará hasta meter canasta.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante, pares.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte central o final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Reacción rápida a la situación defensiva, tratando de anticiparse al orden de pases. En ataque se incentiva la rapidez de pase y la capacidad de desmarque. Finalizamos con una situación de juego real.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	10' - 15'
	POSIBLES VARIANTES	a) Los poseedores del balón eligen la canasta de ataque. b) El entrenador marca los momentos de salida.

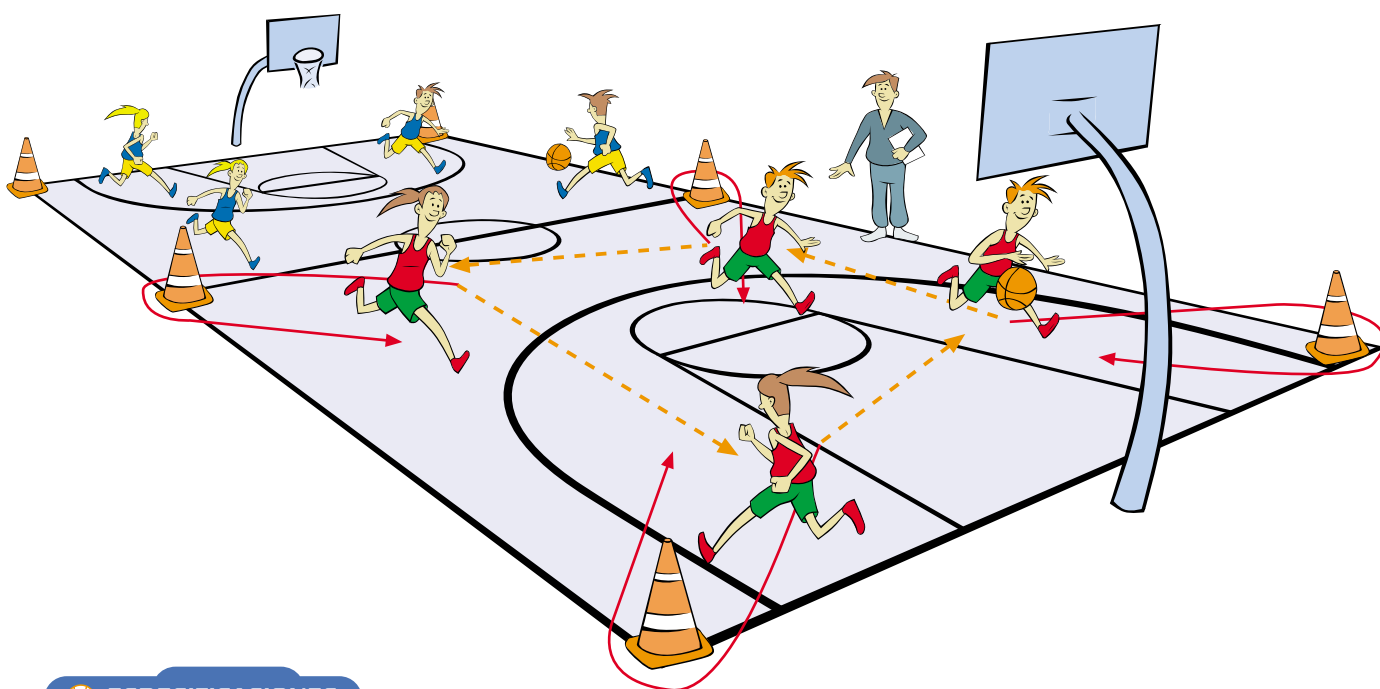
93

EL LAZO

DESCRIPCIÓN

Dividimos a los niños en dos equipos; cada equipo se situará en una mitad del campo. A cada uno de los extremos de la línea central se colocará una silla, mochila... Igualmente se colocarán referencias en los cuatro extremos del campo. A la señal, cada equipo debe tratar de dar 20 pases a la máxima velocidad, observando que tras pasar, hay que dar la vuelta a una de las cuatro referencias que cada equipo tiene en su campo. El

equipo que antes lo consiga tendrá 1 punto. Tras esto se anotará en ambas canastas para conseguir otro punto, y finalmente, el equipo que antes haya conseguido este objetivo jugará para anotar una canasta frente al otro equipo que jugará en defensa, para obtener dos puntos. Jugamos a 10 puntos.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón por equipo y sillas, mochilas o chándales para fijar las referencias.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o central.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Prima la velocidad de ejecución y la adecuación táctico-estratégica para adaptarse colectivamente a las diversas tareas de una manera lo más eficiente posible. En las dos primeras propuestas, el pase tiene una importancia capital.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	a) Marcar un tipo de pase obligatorio. b) No permitir botes en todo el transcurso del juego.

94

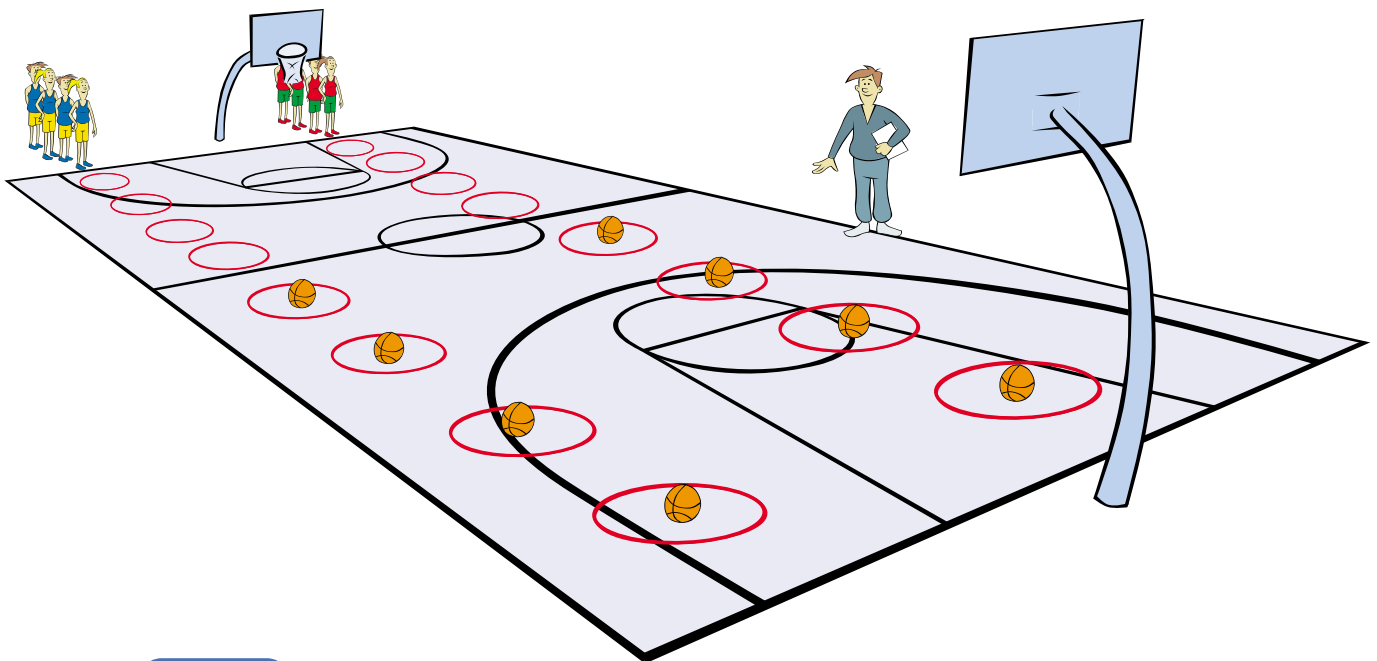
CAMBIAR BALONES

DESCRIPCIÓN

Dos equipos. Se colocan aros con balones alineados frente cada equipo en una mitad del campo; en la otra mitad los aros se disponen igualmente pero sin balones en su interior. A la señal, un jugador de cada equipo cogerá un balón e irá botando a la canasta contraria hasta anotar; seguidamente cogerá el balón y se dirigirá botando hasta uno de los aros vacíos, para dejarlo en su interior. Esta será la señal para que salga otro com-

pañero de su equipo, coja otro balón, y con la ayuda del compañero anterior, a quien podrá pasar el balón (y que se podrá situar como y donde quiera), conseguir el mismo objetivo. Ganará el equipo que antes consiga colocar todos los balones en el otro campo.

Nota: Antes de iniciarse el juego los equipos dispondrán de 1' para consensuar su organización.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Aros (si no hay pueden ser conos) y balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o central.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego de velocidad de reacción, de atención, de precisión y de colaboración estratégica de todos los miembros del grupo de cara a utilizar sus recursos de manera eficiente para conseguir el fin propuesto.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	a) Marcar un orden para la recogida y colocación de balones. b) A partir del primer jugador, hay que hacer canasta sin botar.

95

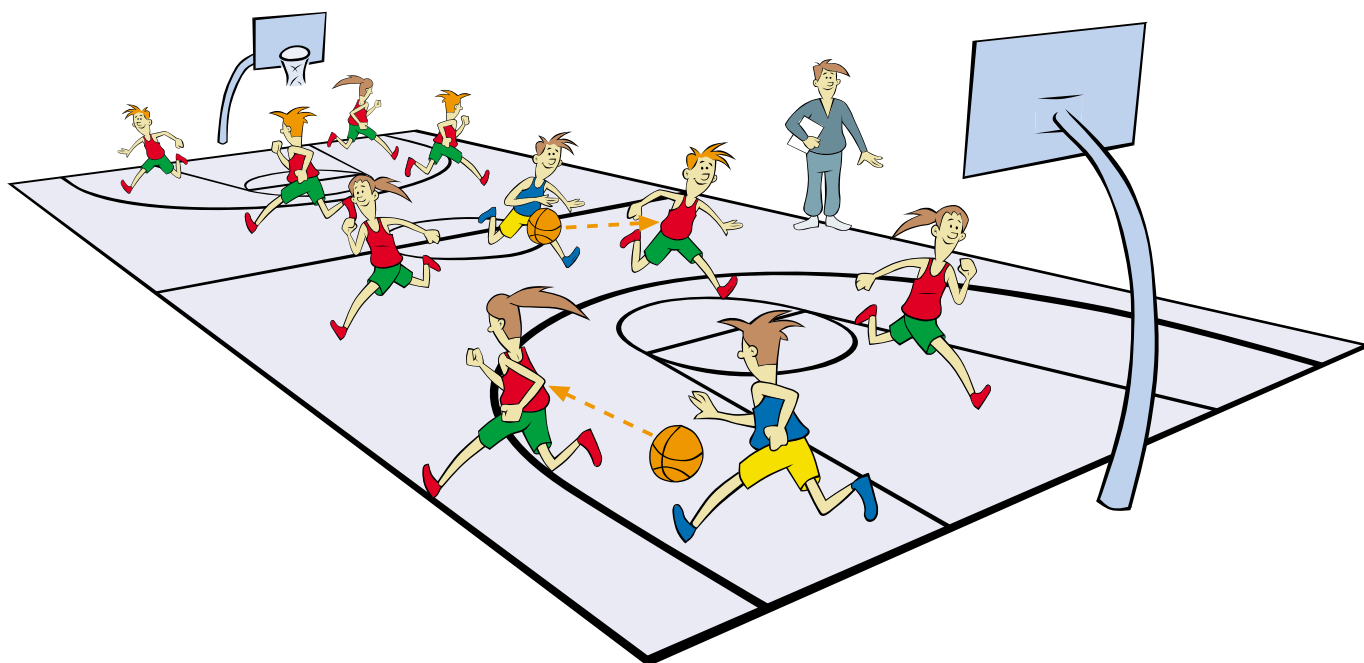
DAR LA CARA

DESCRIPCIÓN








Se juega dentro de los límites del campo de baloncesto. Se la paran dos jugadores que tendrán un balón cada uno. Su objetivo será ir botando y conseguir pegar a alguien con el balón en la espalda, lanzándolo desde la distancia que consideren más conveniente. Cada grupo es independiente, y cuando consiga pegar a alguien, éste será automáticamente

miembro de su equipo; pudiéndose entre ellos pasarse el balón para conseguir captar más niños, con la salvedad que los niños a la para pueden salir de los límites del campo.

Ganará finalmente el equipo que más niños/as haya conseguido captar para su equipo.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 10 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o central.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Juego de velocidad de reacción, de atención y de colaboración con predominio del componente técnico del pase a medida que avanza en su desarrollo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) A partir de dos jugadores no se puede botar el balón. b) Para captar a un jugador habrá que darle en la espalda, pero sin que el portador pierda contacto con el balón.

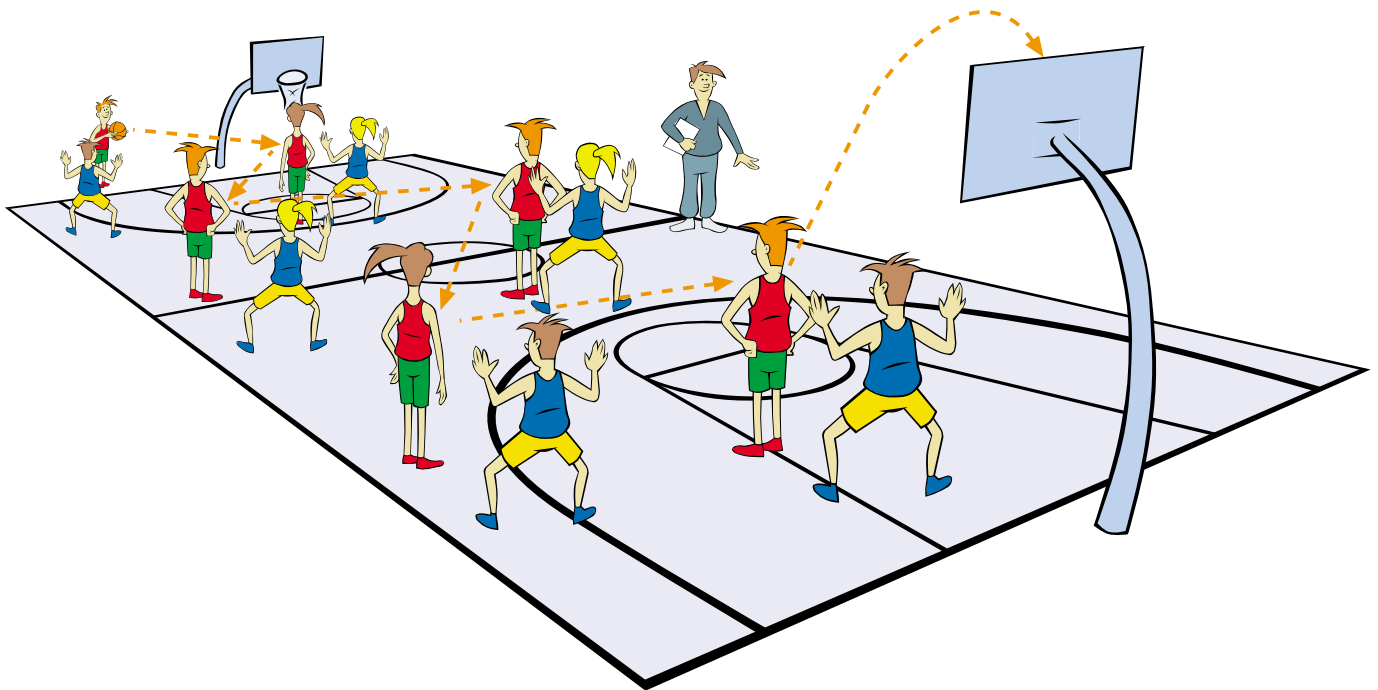
96








5 + 1

 DESCRIPCIÓN

Se colocan dos equipos de 4 ó 5 niños en el campo en disposición de juego real. El equipo que ataca debe sacar el balón tras la línea de fondo (como si hubiese recibido canasta) y atacar la canasta contraria, disponiendo para ello de 5 pases sin derecho a botar. Cuando efectúe el 5º pase, el niño/a que tenga el balón deberá lanzar a canasta desde el lugar exacto donde se encuentre, pudiendo hacerlo sin ser defendido.

Si transforma, su equipo se anotará dos puntos; si falla, habrá opción de rebote para el equipo atacante, que podrá lanzar desde donde haya cogido el rebote. Ahora bien, si es el equipo defensor el que captura el rebote, pasará a ser atacante. El equipo defensor también pasará a ser atacante si corta el balón en el transcurso de los 5 pases. Gana el equipo que antes consigue 6 puntos.


 ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte central o final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Simulación de juego real fraccionado, con la progresión por medio del pase como elemento técnico-táctico principal. La defensa y el rebote tienen igualmente gran importancia.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	10' - 15'
	POSIBLES VARIANTES	a) Posibilidad de dar un bote tras el último pase. b) Defender a partir del 1/2 campo.

97

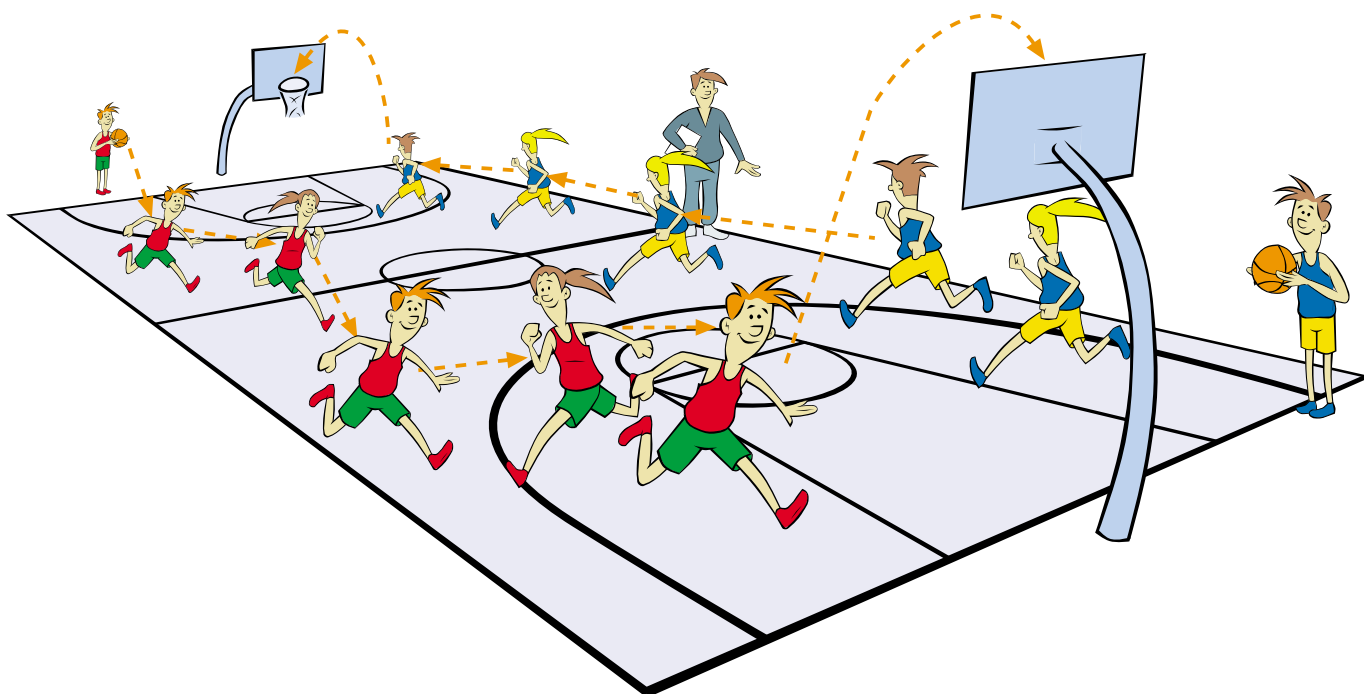
UNA CADA

DESCRIPCIÓN








Para este juego se deben disponer de dos equipos de igual número de niños/as. Cada equipo dispondrá de un balón que se sacará de la línea de fondo (líneas de fondo opuestas para cada equipo), tal como se hace tras canasta. A la señal, cada grupo sacará desde detrás de su línea de fondo e intentará anotar en la canasta contraria lo más rápido posible, utilizando para ello pases, botes y la disposición y distribución en la cancha

que consideren más conveniente.

Tras anotar deberán sacar de fondo (de la canasta que anotaron) y repetir la operación hacia la canasta contraria con el mismo objetivo, sólo que esta vez deberá finalizar un niño diferente. Una vez conseguido, continuarán igualmente hasta conseguir que el último niño del equipo anote. Ganará el equipo que antes logre que todos sus jugadores anoten.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante, pares.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o central.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Comunicación y cooperación para conseguir un objetivo común. Bote, pase y fundamentos del contrataque.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	a) No se puede botar el balón. b) Todos los componentes del equipo deben tocar el balón antes de tirar.

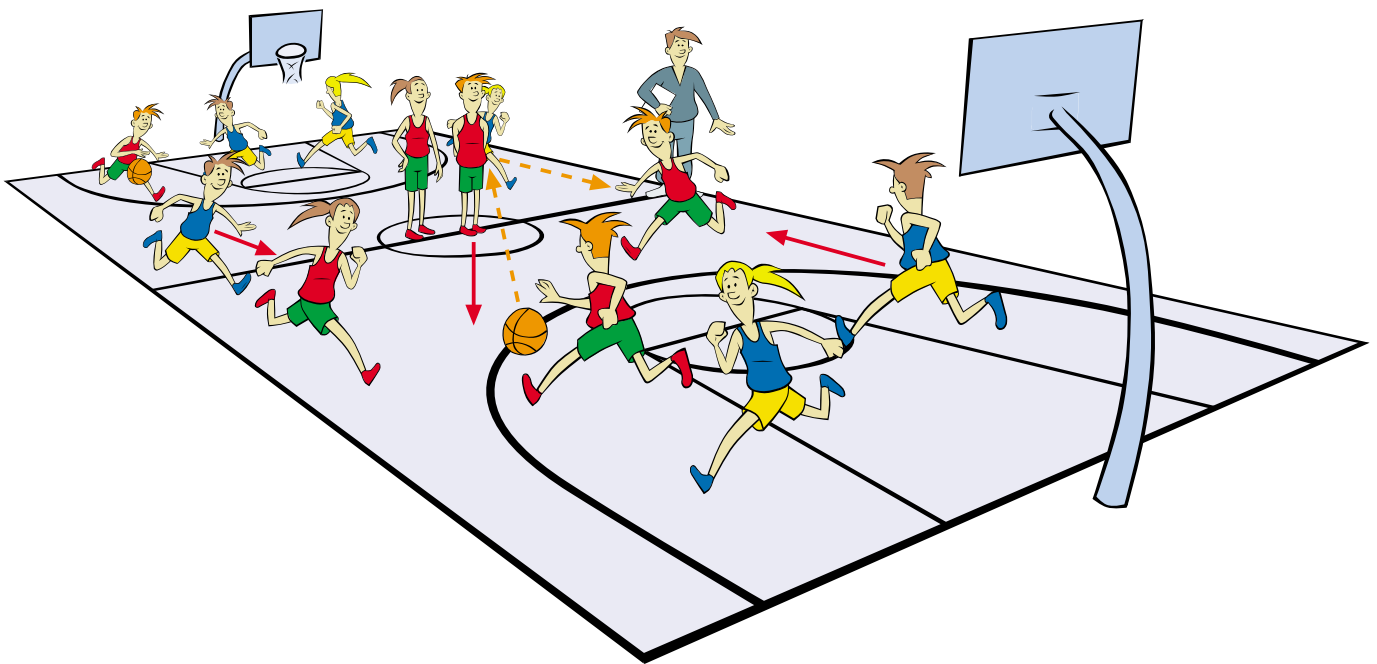
98

EL BALÓN SALVADOR








DESCRIPCIÓN

Se dividen los niños en dos equipos. El equipo atacante contará con dos balones, que el equipo defensor no podrá tocar. Los integrantes del equipo defensor deberán intentar atrapar a los otros dentro de los límites del campo de minibasket, a excepción de los portadores del balón que serán inmunes. Quien sea atrapado será llevado al círculo central de donde no

podrá salir, salvo en el caso de que sea liberado. Para poder ser liberado habrá que recibir el balón dentro del círculo central; entonces se podrá salir pasando a otro compañero, que en ningún caso podrá ser quien lo haya pasado para salvar. Gana el equipo que al cabo de 2' es capaz de mantener a tres de sus integrantes fuera del círculo central.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 10 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o central.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Velocidad de reacción, pase y estrategia (variable para atacantes y defensores).
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 15'
	POSIBLES VARIANTES	Jugar con dos balones de diferentes colores, pudiendo cogerse al poseedor del balón de un color determinado, aunque este balón pueda seguir valiendo para salvar.

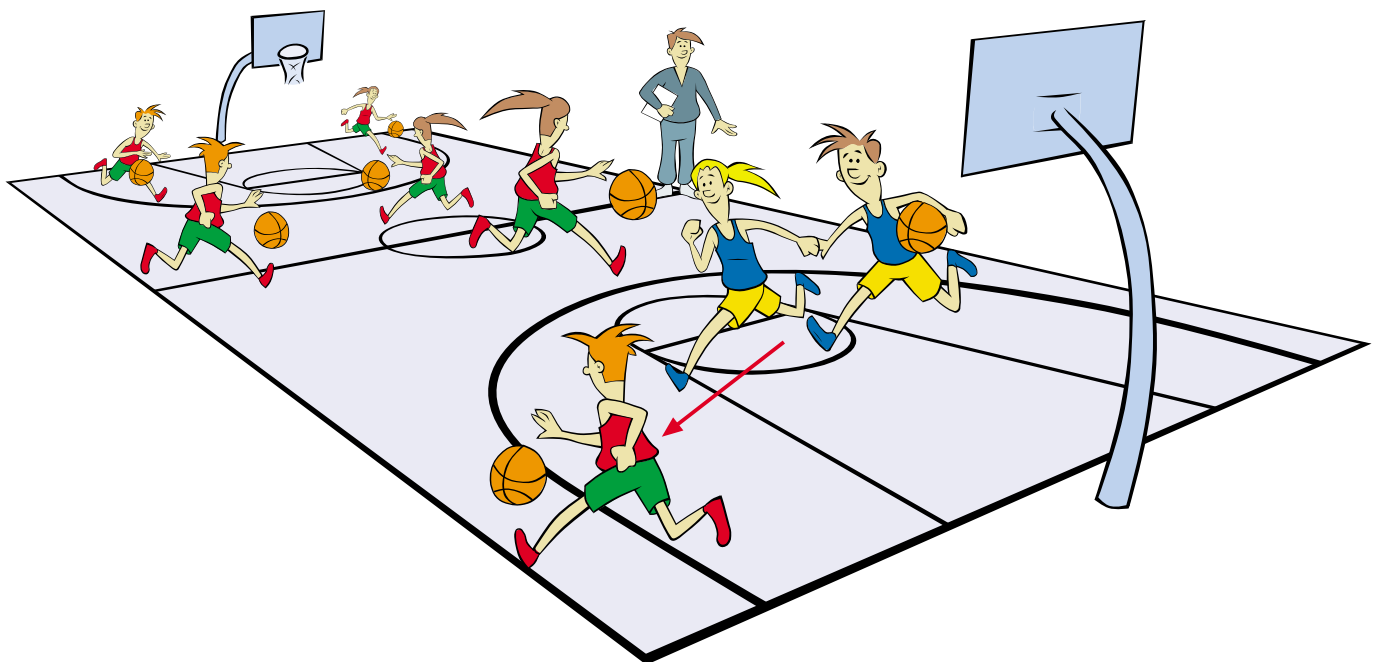
99

CADENETA








DESCRIPCIÓN

Todos en el campo con un balón, menos uno que se la para y que debe intentar coger a los otros dentro de los límites del campo de baloncesto. Cuando lo consiga, ambos se agarrarán de la mano e intentarán atrapar a otro niño más. Uno de los niños (el que ha sido cogido) llevará el balón bajo el brazo, quedando, por tanto, solamente hábil, a efectos de atrapar, la mano del niño que en principio se la paraba. Una vez cogido otro niño

(30), será este último quien lleve el balón bajo el brazo en una de las esquinas, pudiéndose liberar del balón quien lo tenía antes, dejándolo en el suelo. Cuando estos tres cojan a otro más, la cadeneta se dividirá en dos grupos de dos, llevando un niño de cada extremo un balón debajo del brazo. El juego prosigue de esta manera hasta que la totalidad de los niños son cogidos.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones para cada niño.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Marcado componente de velocidad de reacción, manejo de balón y fundamentalmente de colaboración entre los grupos de niños defensores para adaptarse a su situación de la mejor manera posible.
	EXIGENCIA FÍSICA	Variable según el papel.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 15'
	POSIBLES VARIANTES	Jugar con una sola cadeneta (todos los niños cogidos forman un único grupo, con balón en uno de los extremos o sin balón).

100

TODOS JUEGAN

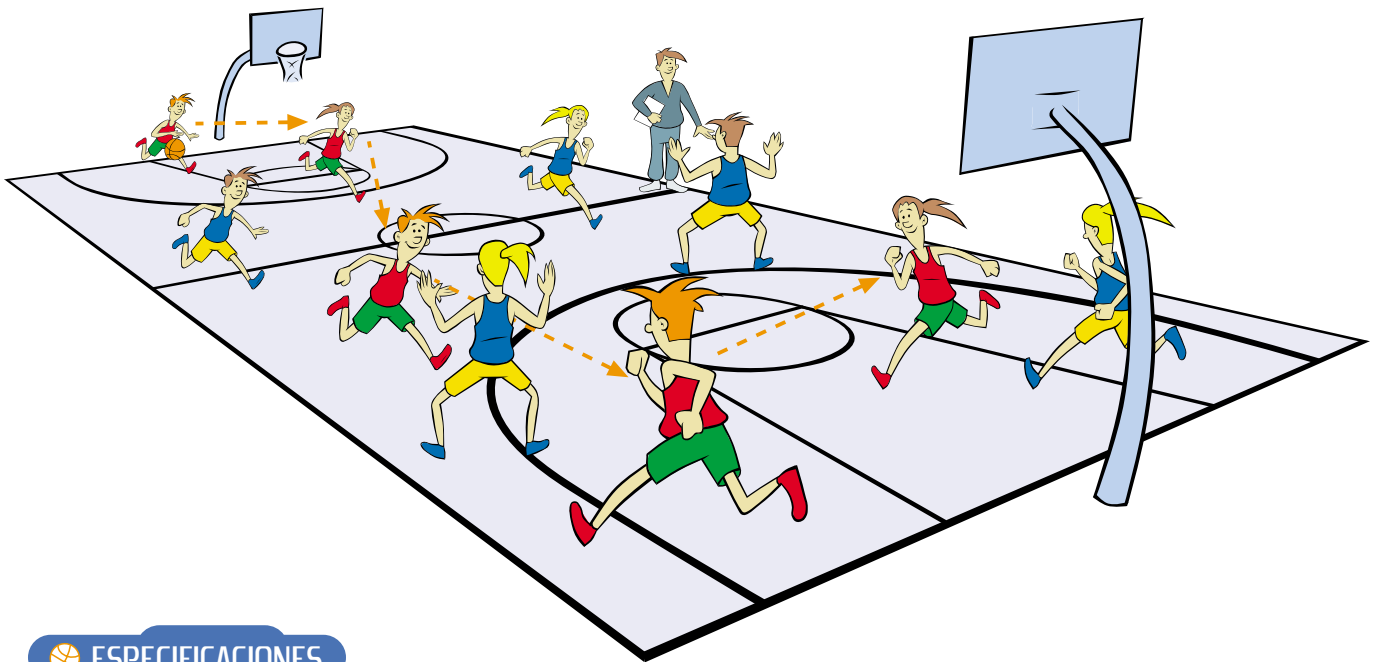
DESCRIPCIÓN

Finalmente llegamos al juego real 5x5. Dos equipos de 5 niños que disputarán un partido legal, conforme a las reglas. Esta situación es muy del agrado de todos los niños y niñas, puesto que supone poner en práctica los conocimientos adquiridos y, sobre todo, la posibilidad de reproducir el deporte que han visto jugar y que ellos y ellas quieren imitar de una manera lo más real posible.








Nosotros, tanto en esta propuesta básica ("Todos juegan"), como en sus variantes, respetaremos el juego real y sus reglas como ingrediente prin-

cipal, aunque lo iremos adaptando en función de nuestras necesidades pedagógicas.

"Todos juegan" parte de una situación de juego real 5x5, con el condicionante de que no se puede tirar a canasta hasta que todos los integrantes del equipo hayan tocado el balón cuando menos una vez. El objetivo es que todos los niños/as participen del juego y evitar así que se produzcan situaciones (muy comunes en estas edades) en que uno o dos niños/as absorban la práctica totalidad de la posesión del balón.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balón de juego y camisetas diferentes o petos para diferenciar ambos equipos.
	NÚMERO DE JUGADORES	8 (4x4) ó 10 (5x5).
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Estructurado a partir de las reglas del juego, y en el que tratamos de fomentar el pase, la visión del campo y la interacción entre niños/as.
	EXIGENCIA FÍSICA	Notable
	TIEMPO RECOMENDADO	10 - 20'
	POSIBLES VARIANTES	El entrenador marca el número de pases a realizar en cada ataque.

Minibasket

TIRO EN CARRERA

Autor/a

Eva Gonzalez

DEFINICIÓN

Llamamos así a la forma de concluir hacia canasta aprovechando el impulso que el jugador hace en su carrera. En baloncesto de base son muchas (mayoría) las veces que se finaliza en un tiro en carrera o entrada. Es por tanto una modalidad de tiro muy importante por su aplicación en el juego y especialmente por sus implicaciones con respecto a otras facetas. Sí, porque para poder ejecutar una entrada, no sólo es necesario coordinar las zancadas o la extensión, sino que además

habrá que incorporar el bote, la recepción en carrera o ambos, según la situación; además, el jugador deberá controlar su cuerpo de manera que, ante las posibles situaciones cambiantes que se le presentan, no viole la regla de los pasos.

Nos encontramos, pues, ante un fundamento de gran contenido pedagógico y de extraordinaria importancia en el desarrollo del juego.

TIPOS

- Tipo.
- Canasta pasada.
- Otros.

Entrada Tipo:

Cuando el jugador coge el balón apoya un pie y luego el otro de manera que la pierna sea la contraria del lado del aro (visto de frente) por donde se vaya a entrar. El brazo que lanza será el contrario de la pierna de apoyo. Así, en una entrada por el lado izquierdo, el proceso sería el siguiente: recepción, apoyo pie izquierdo, pie derecho y lanzamiento con la mano izquierda. Acerca de la finalización, puede ser en bandeja (palma de la mano hacia arriba) o normal (con media flexión de muñeca).

Aspectos a considerar en la entrada

LA ENTRADA

- Brazo extendido hacia el aro
- El balón abandona el contacto con el cuerpo por la punta de los dedos.
- Pasos largos

Entrada a canasta pasada:

La mecánica es similar al tiro anterior, lo que varía es que la finalización es en lado contrario del aro. Así, si venimos por la derecha del aro (visto el tablero de frente), finalizaríamos por la izquierda, pasando bajo el aro. La conclusión sería igual que en la entrada tipo: si acabamos por el lado derecho (viniendo del lado izquierdo): pierna izquierda-mano derecha.

Otros tipos:

Existen otras formas de finalización, todas con gestos técnicos y movimientos específicos: entradas con paso cambiado, pérdida de paso, traspies, medio gancho... Sin embargo, no serán objeto de nuestra atención en estas etapas. De todas formas, es conveniente crear situaciones jugadas de Icl, que propicien la improvisación de diferentes formas de concluir.

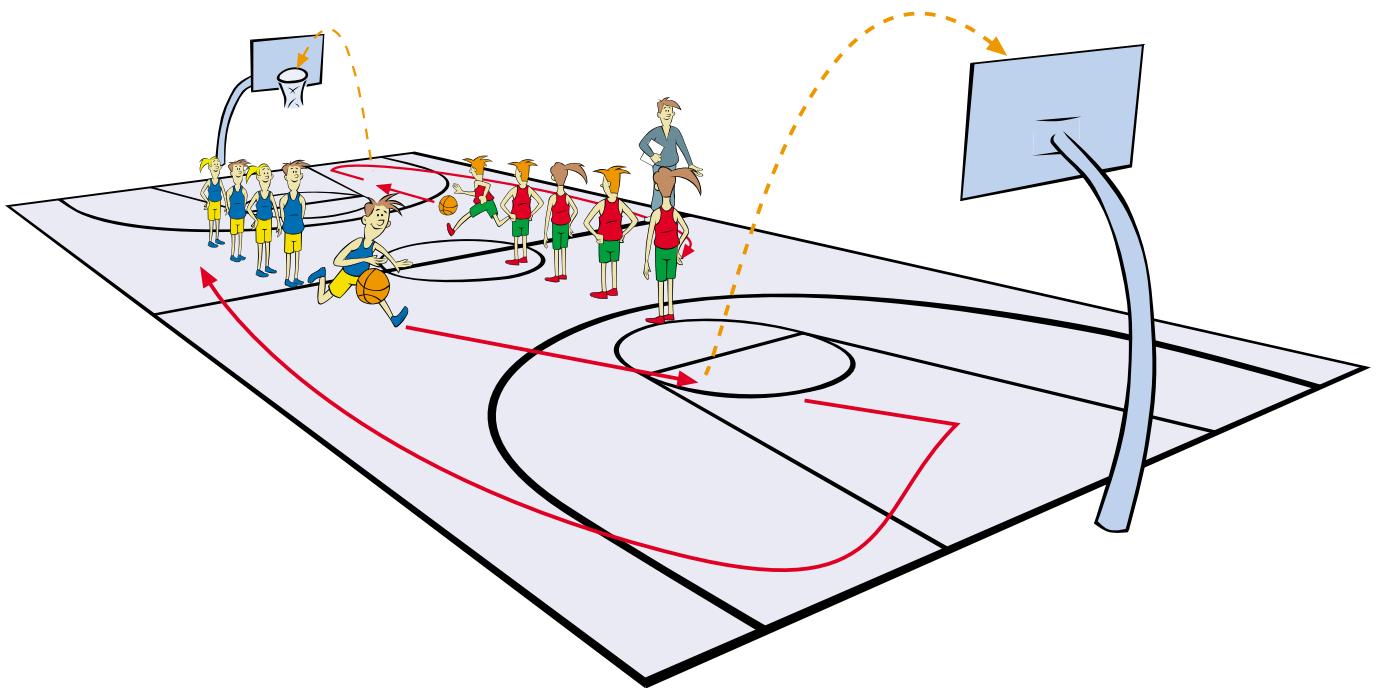
31

A VER QUIEN GANA

DESCRIPCIÓN

Dos filas de niños colocados en la mitad del campo; cada fila mira hacia una canasta; un balón por cada fila. A la señal del monitor, sale el primero de cada fila con balón, se acerca a la canasta y realiza un tiro; tiene

tres oportunidades para encestar. Luego coge el balón, va a su fila y le pasa el balón al primero de la misma. Gana el equipo que consigue antes que todos sus niños metan canasta.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación a la entrada a modo de competición. Juego sin oposición ni colaboración.
	EXIGENCIA FÍSICA	Baja.
	TIEMPO RECOMENDADO	3' - 8'
	POSIBLES VARIANTES	a) Gana el equipo que en determinado periodo de tiempo mete más canastas. b) Meter en ambos lados.

32

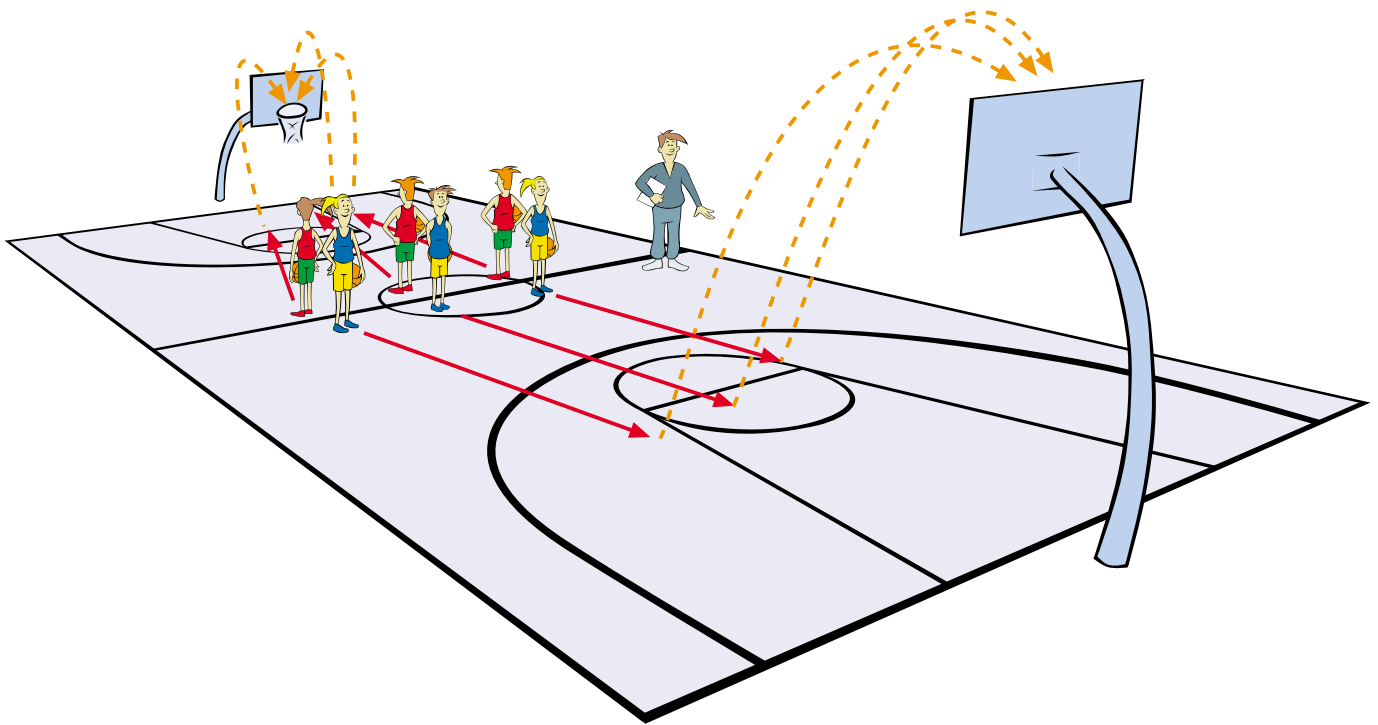
IDA Y VUELTA



DESCRIPCIÓN

Los niños divididos en dos grupos A y B, con un balón para cada niño, y colocados a ambos lados de la línea de 1/2 campo; un equipo mirando hacia una canasta y el otro hacia la otra. A la señal del monitor salen los dos equipos hacia la canasta que están mirando para lograr cada niño

una canasta. Una vez lograda la canasta, cada niño coge su balón y vuelve al punto de partida. Gana el equipo que logre agrupar antes a todos sus niños en la posición inicial.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balón para cada niño.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Predominio de componentes de arrancada y bote de velocidad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	El tiempo lo marca el momento que el último niño de cada grupo mete su última canasta.
	POSIBLES VARIANTES	Gana el equipo que en un determinado periodo de tiempo mete más canastas.

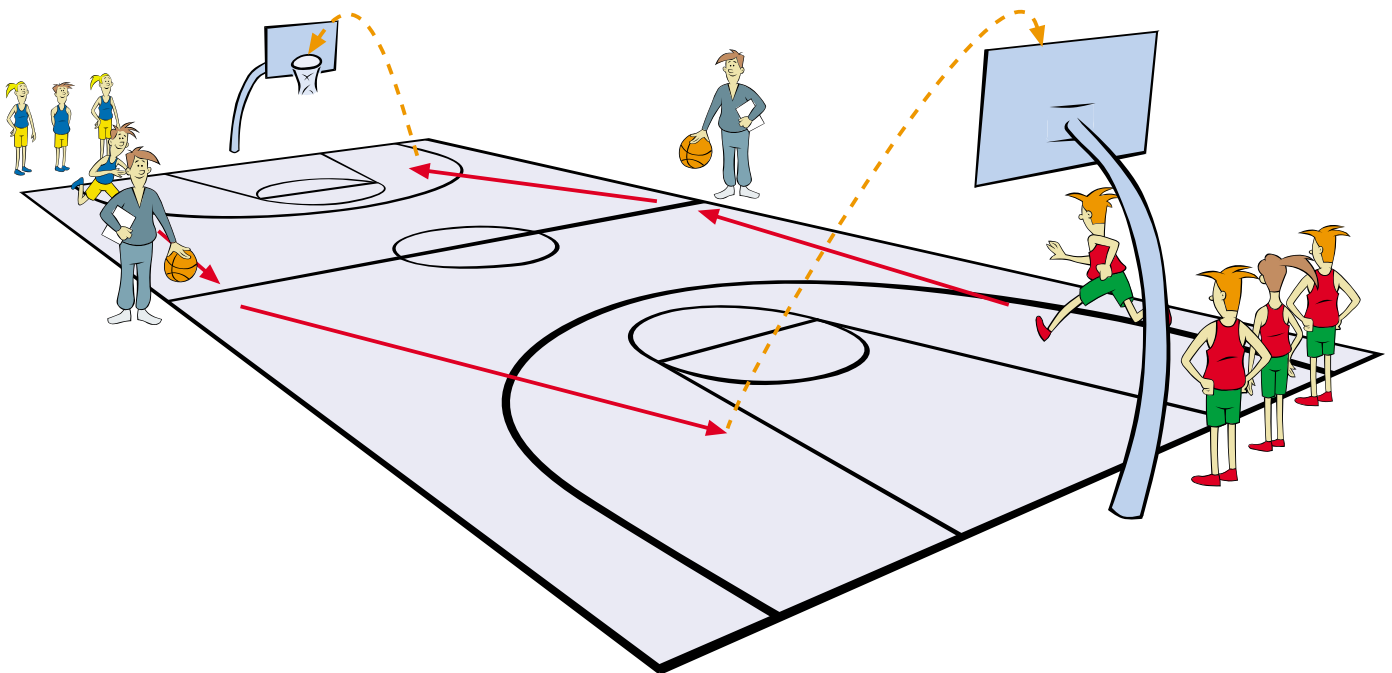
33

PAÑUELITO

DESCRIPCIÓN

Se dividen los niños en dos grupos, colocándose cada uno detrás de la línea de fondo a un lado del campo. Cada niño del grupo escoge un número; el número mayor será igual al número de niños que tiene el grupo. Dos educadores a ambos lados de la línea de 1/2 campo con un balón cada uno. Uno de ellos dirá un número, y en ese momento saldrán de cada

grupo los niños con el correspondiente número, cogerán el balón del educador que les corresponde e intentarán lo más rápido posible convertir en la canasta contraria a la que se encuentran sus compañeros. Puntúa el primero de los niños que realice la canasta (1 punto). Jugamos a conseguir una puntuación concreta.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

2 balones.



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Trabajo de velocidad de reacción, bote de velocidad y entrada a canasta.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

Aumentar o disminuir la puntuación.

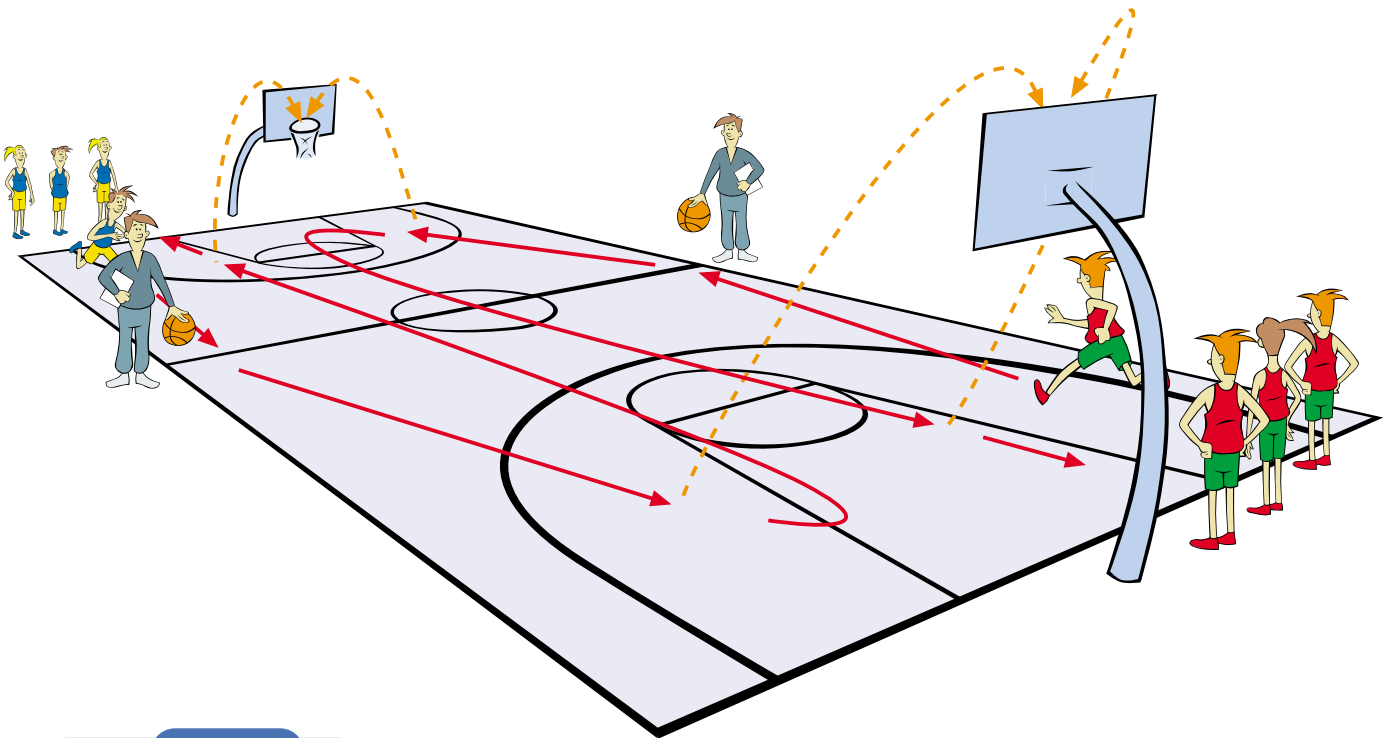
34

PALMIRA

DESCRIPCIÓN

Se dividen los niños en dos grupos que se colocarán detrás de la línea de fondo a un lado del campo. Cada grupo tiene un balón. A la señal del educador, saldrá el primer niño de cada fila e intentará hacer canasta en el aro contrario al que se encuentra, tirando las veces que sea nece-

sario, hasta que logre la canasta. Una vez lo haga, volverá a la canasta donde se encuentra su grupo e intentará meter de nuevo. En cuanto lo consiga, pasará el balón al siguiente de la fila. Gana el equipo cuyos integrantes terminen antes de meter en las dos canastas.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Combinación de bote de velocidad y entrada a canasta, en la que la precisión es una variable decisiva.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	3' - 6'
	POSIBLES VARIANTES	<p>a) Cuando llegue a su canasta pasará al primer compañero de la fila, que le devolverá para entrar en carrera.</p> <p>b) Dos vueltas.</p>

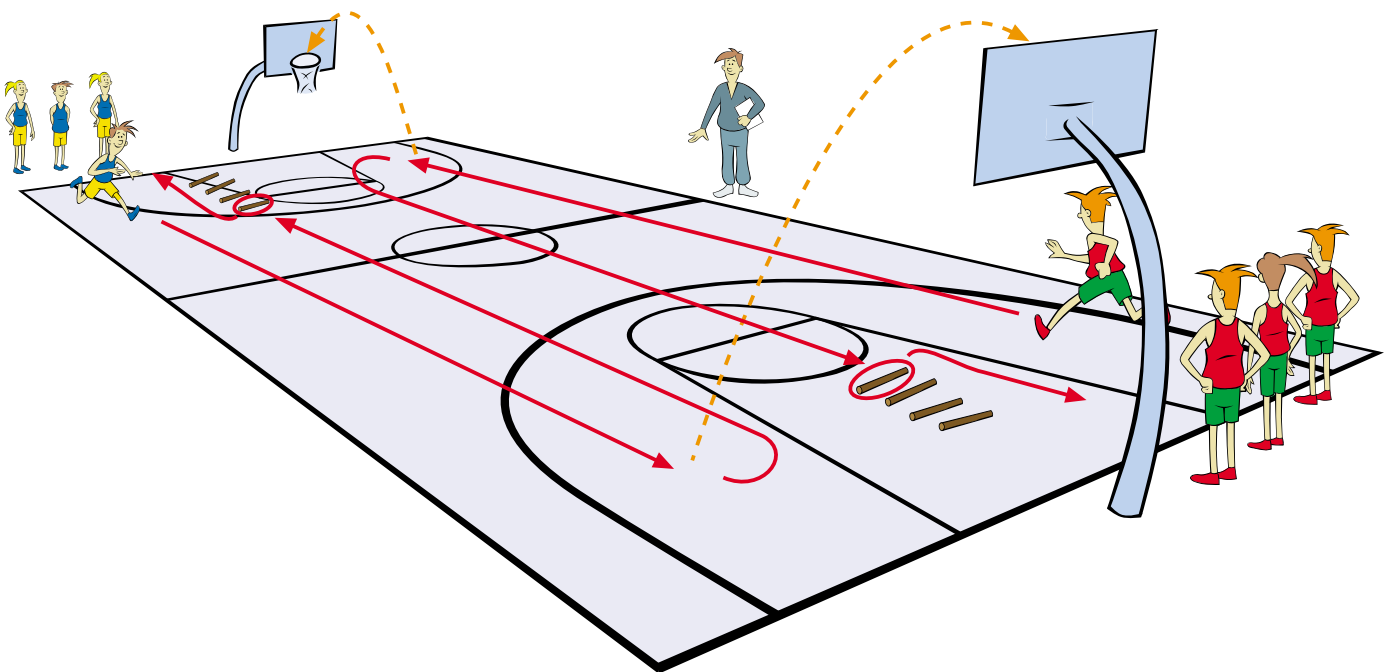
35

PICAS

DESCRIPCIÓN

Colocamos a los niños en dos grupos detrás de cada línea de fondo. Colocamos unas picas en número igual al número de niños. A la señal del monitor, el primer niño de cada fila sale botando para encestar en la canasta contraria del lado en que se encuentra. Sólo cuando logra con-

vertir la canasta vuelve a su lugar de salida, pero antes tiene que coger una de las picas. Gana el equipo que consiga recoger las picas primero.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Picas y balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación a la entrada a modo de competición, sin oposición. Bote de velocidad.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	3' - 5'
	POSIBLES VARIANTES	Antes de ir a lanzar a canasta coger la pica, y una vez realizada la canasta hay que llevar la pica hasta la línea de fondo y entonces sale el siguiente.

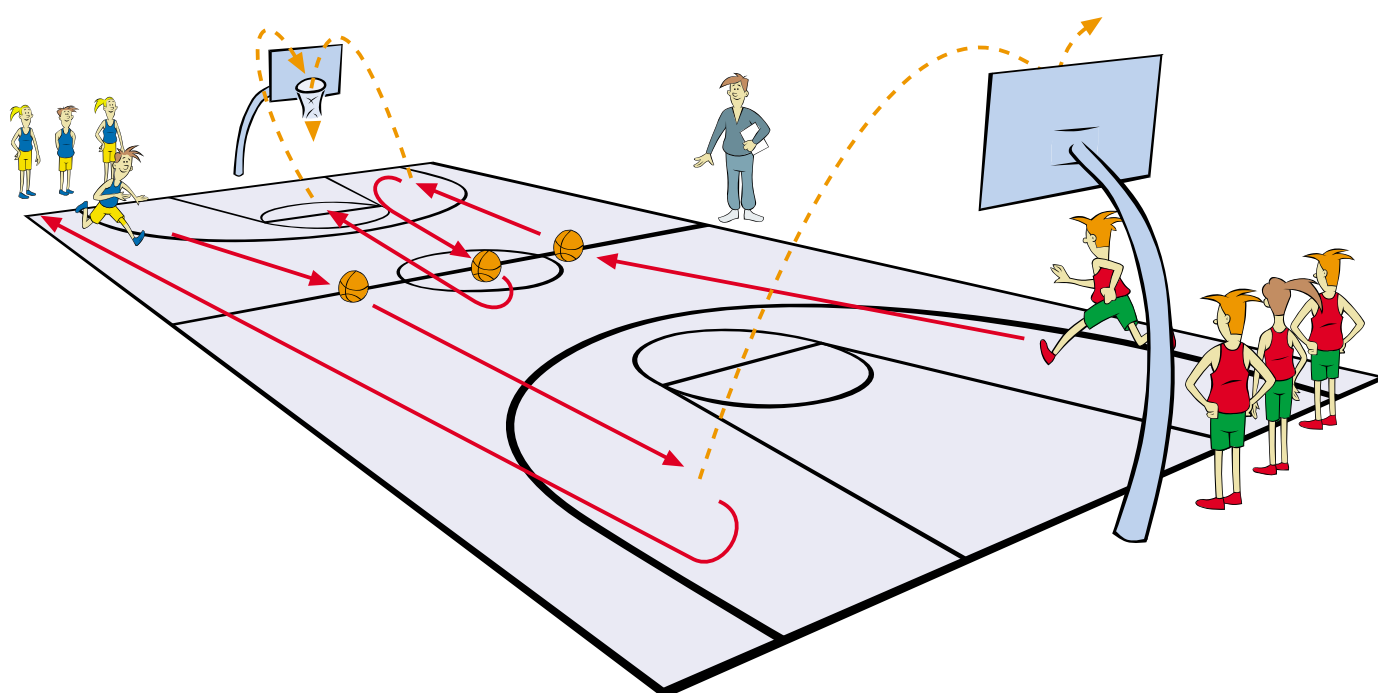
36

DOS CAMPOS

DESCRIPCIÓN

Se dividen los niños en dos grupos que se colocarán detrás de la línea de fondo, cada uno a un lado del campo. Cada grupo forma una fila. Colocamos dos balones a ambos lados del círculo central. A la señal del entrenador saldrán los dos primeros de cada fila, que recogerán el balón e intentarán encestar, utilizando tantos intentos como sean necesarios.

Al mismo tiempo, el entrenador colocará un tercer balón en el medio del círculo central: el cual deberá coger el niño que antes llegue para convertir otra entrada en la canasta que quiera. Un punto al niño que meta las dos canastas. Gana el equipo que al cabo de un tiempo tenga más puntos.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	3 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 jugadores en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Combinación. bote de velocidad y entrada a canasta en la que la precisión es una variable decisiva.
	EXIGENCIA FÍSICA	En función del número de participantes.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 12'.
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Limitar el número de intentos. b) Colocar dos balones en el círculo central en vez de uno.

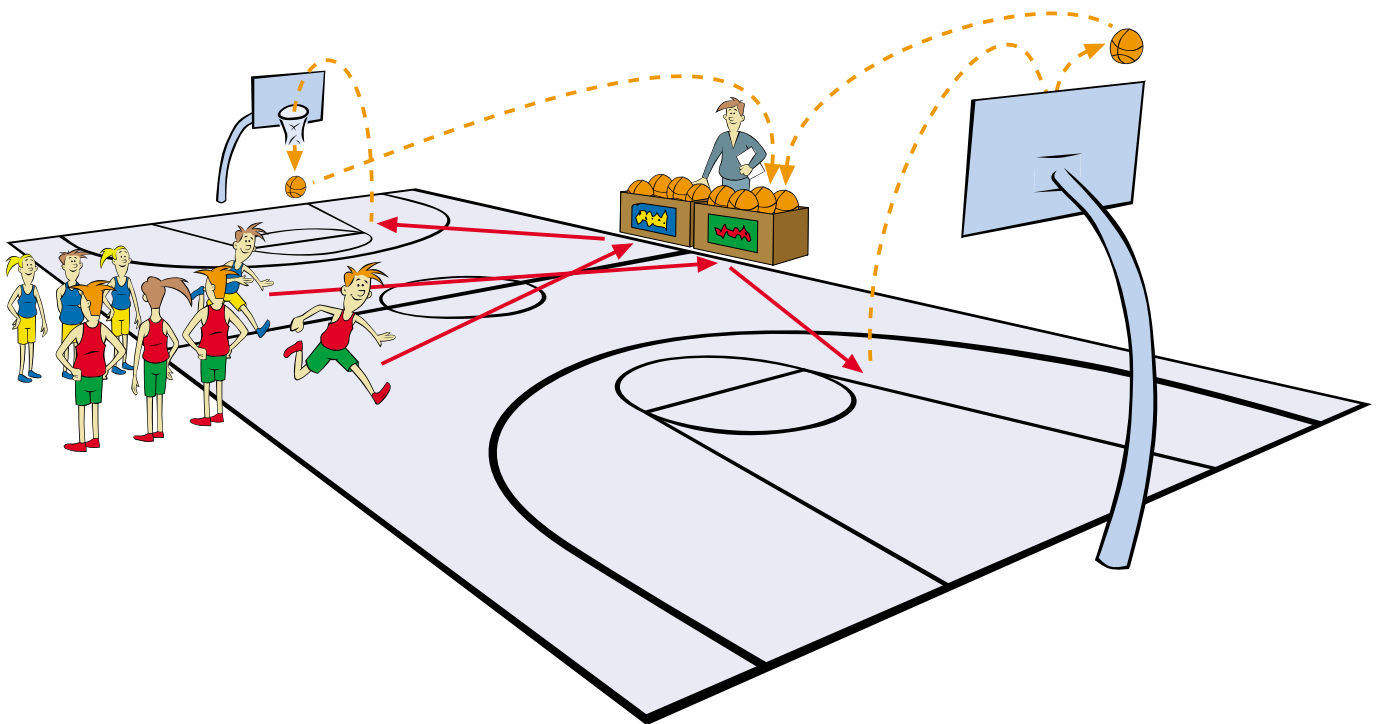
37

BALONES EN LA CAJA

DESCRIPCIÓN

Dos filas de niños divididos en dos equipos se colocan a un lado del campo (en una de las líneas de banda). Al otro lado cajas con balones. Si un niño del equipo B, que recupera un balón de la caja B, hace canasta, va a colocar este mismo balón a la caja A y se vuelve a colocar detrás

de la columna del equipo B. En caso de fallo en el lanzamiento a canasta, pondrá el balón en la caja B. El mismo sistema para los del equipo A. Al final del ejercicio se cuentan los balones en cada cajón. Gana el equipo que menos balones tiene en su caja.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Cajas o recipiente para colocar los balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Iniciación a la entrada a modo de competición. Juego sin oposición ni colaboración.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	Se cambia la posición de las filas y de las cajas para trabajar las entradas según diferentes situaciones: cajas debajo de las canastas, en el centro del campo...

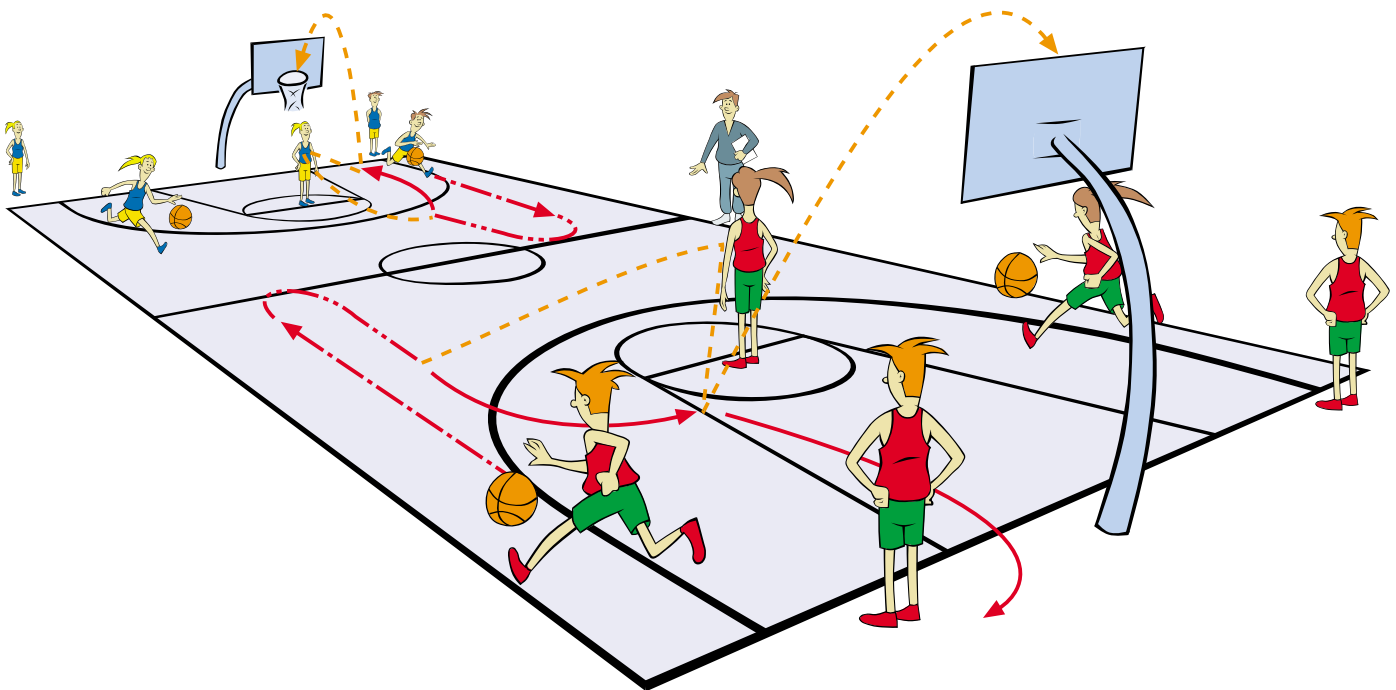
38

¡AL ATAQUE!

DESCRIPCIÓN

Los niños se colocan en 4 grupos de 2 a 4 niños, a ambos lados de las áreas restringidas y detrás de las líneas de fondo. El primero de cada grupo con balón. A la señal del monitor saldrán los primeros botando con la mano interior (la más próxima al centro del campo) hasta tocar la línea de 1/2 campo, cambiarán de mano y volverán para pasar al primero de la

fila, que le esperará en el extremo de la línea de personal, éste les devolverá para que entren en carrera sin botar. Tras el tiro, el jugador que pasó cogerá el balón y repetirá la acción anterior, yendo el jugador que tiró a colocarse en la fila en el último lugar. Ganará el equipo que antes consiga 6 canastas. Posteriormente, todos los equipos rotarán.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 8 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Combinación. Bote, pase y entrada a canasta en la que la precisión es una variable decisiva.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media-alta en función del número de niños por grupo.
	TIEMPO RECOMENDADO	6' - 12'
	POSIBLES VARIANTES	Posibilidad de rebotear hasta anotar.

39

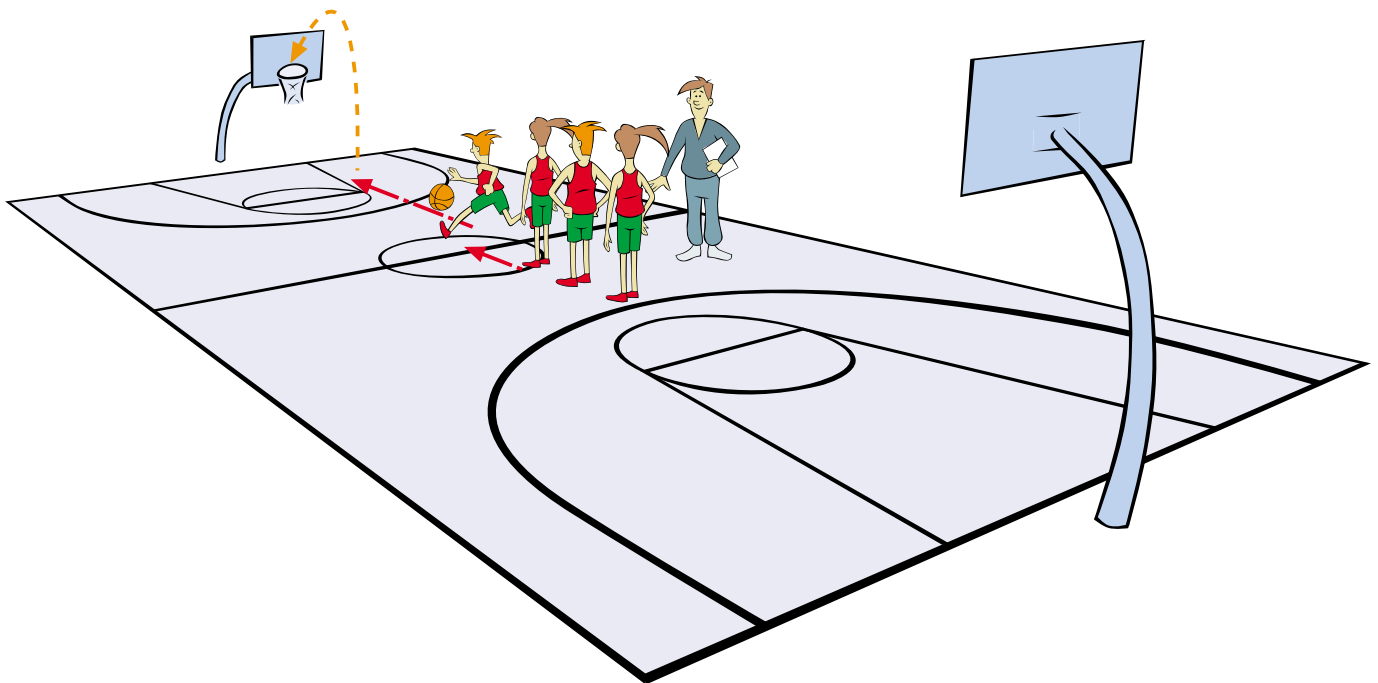
K.O.



DESCRIPCIÓN

Los niños situados en una fila. A la señal sale el primer niño y lanza a canasta; en ese momento sale el segundo niño. Si el primer niño mete su lanzamiento se incorporará a la fila rápidamente, si ha fallado tendrá que

seguir intentando hasta conseguir la canasta. Si el segundo niño mete la canasta antes que el primero, éste quedara eliminado. El juego acaba cuando queda un sólo niño.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

Balones (como mínimo 2).



NÚMERO DE JUGADORES

De 8 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Iniciación a la entrada a modo de competición. Juego sin oposición ni colaboración.



EXIGENCIA FÍSICA

Media.



TIEMPO RECOMENDADO

Variable según lo que tarde en quedar un ganador.

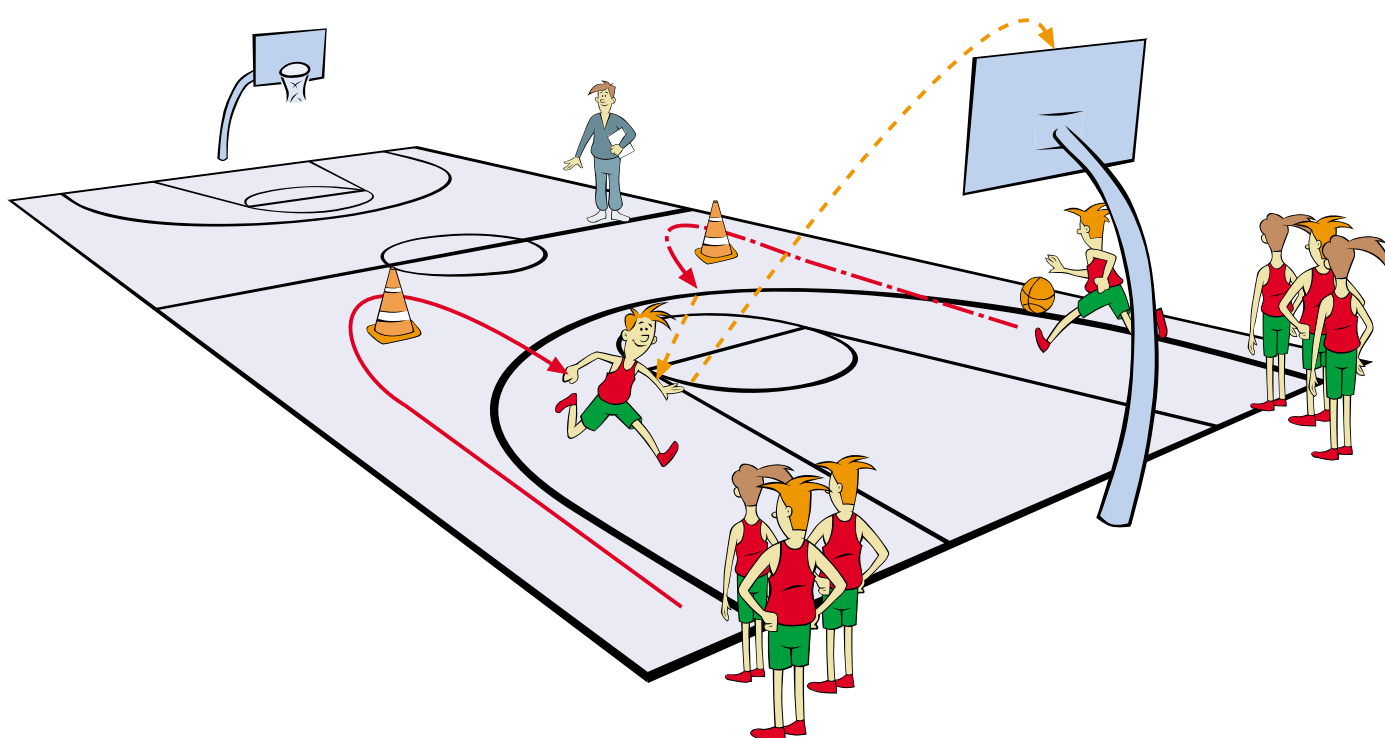
40

CONCURSO DE ENTRADAS

DESCRIPCIÓN

Colocamos a todos los niños en dos filas: en una los niños con balón y en la otra sin balón. A la señal sale el primer niño con balón y el primero de la otra fila. El niño con balón dará una vuelta al cono y pasará el balón

al niño que corre por el otro lado que también habrá dado una vuelta al cono y realizará una canasta. El ejercicio termina cuando entre todos meten un número determinado de canastas.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Balones y pivotes.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Competitivo, coordinando el bote de velocidad y la entrada en carrera.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 7'
	POSIBLES VARIANTES	Contar el número de canastas en un tiempo determinado.

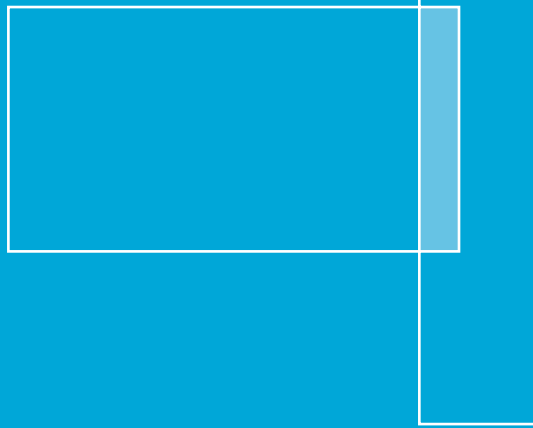


Minibasket

TIRO EN POSICIÓN

Autor/a

Ibon Ocaña



DEFINICIÓN

El tiro es el fundamento más importante del baloncesto. El objetivo final del juego es siempre conseguir canasta, y la única manera de hacerlo es mediante el tiro. Dentro de este capítulo se presentan ejercicios y juegos para trabajar el tiro de posición, en contraposición con el denominado tiro en carrera (entradas).

Desde el punto de vista técnico, el tiro es, probablemente, el más controvertido de los fundamentos. Los defensores de la perfección técnica postulan que debe ser enseñado desde la iniciación, poniendo como premisa básica la corrección en la ejecución del movimiento. Como contrapartida están los que postulan que cualquier forma de tirar es válida, siempre que se consiga canasta.

Probablemente, la posición más extendida en la actualidad es la que permite a los jugadores desarrollarse de una manera más o menos libre (quitándoles el miedo a lanzar a canasta) y orientándoles en su aprendizaje para conseguir que disfruten de sus lanzamientos. Flexibilizando nuestra exigencia frente a la pureza técnica, y orientando al tirador en la resolución de los pro-

blemas con los que se encuentra (tiros muy rasos o sistemáticamente desviados hacia un lado, por ejemplo), conseguiremos buenos tiradores que disfruten trabajando este fundamento.

Como en cualquier fundamento técnico que se trabaje, la capacidad de autoaprendizaje por parte del jugador es quizá la más importante para conseguir un cierto grado de efectividad. Si conseguimos añadir esta capacidad de trabajo a la componente lúdica del deporte, probablemente estaremos educando deportistas con buenos hábitos.

De los ejercicios y juegos que se describen a continuación hay multitud de posibles variaciones. Casi cualquier tipo de juego relacionado con el baloncesto acaba de alguna forma en un tiro a canasta, bien sea en carrera o en posición. Se exponen unos cuantos juegos con diferentes niveles de dificultad. Casi la única premisa para que un ejercicio de tiro funcione es la concentración en su ejecución. Esto se puede conseguir a través del nivel de autoexigencia de los jugadores o del planteamiento de ejercicios y juegos de competición.

Aspectos básicos a considerar en la ejecución de un tiro en posición:

- Separación de pies similar a la amplitud de los hombros.
- Pies colocados a la par.
- No bajar el balón de la altura del pecho en ninguna fase del lanzamiento.

- Tratar que el brazo y la mano acompañen al balón hasta el momento de su expulsión.
- Tratar que la última toma de contacto con el balón sea por la punta de los dedos.

Intentar que la trayectoria del balón describa una parábola con curva acusada. (el balón debe caer en la cesta)

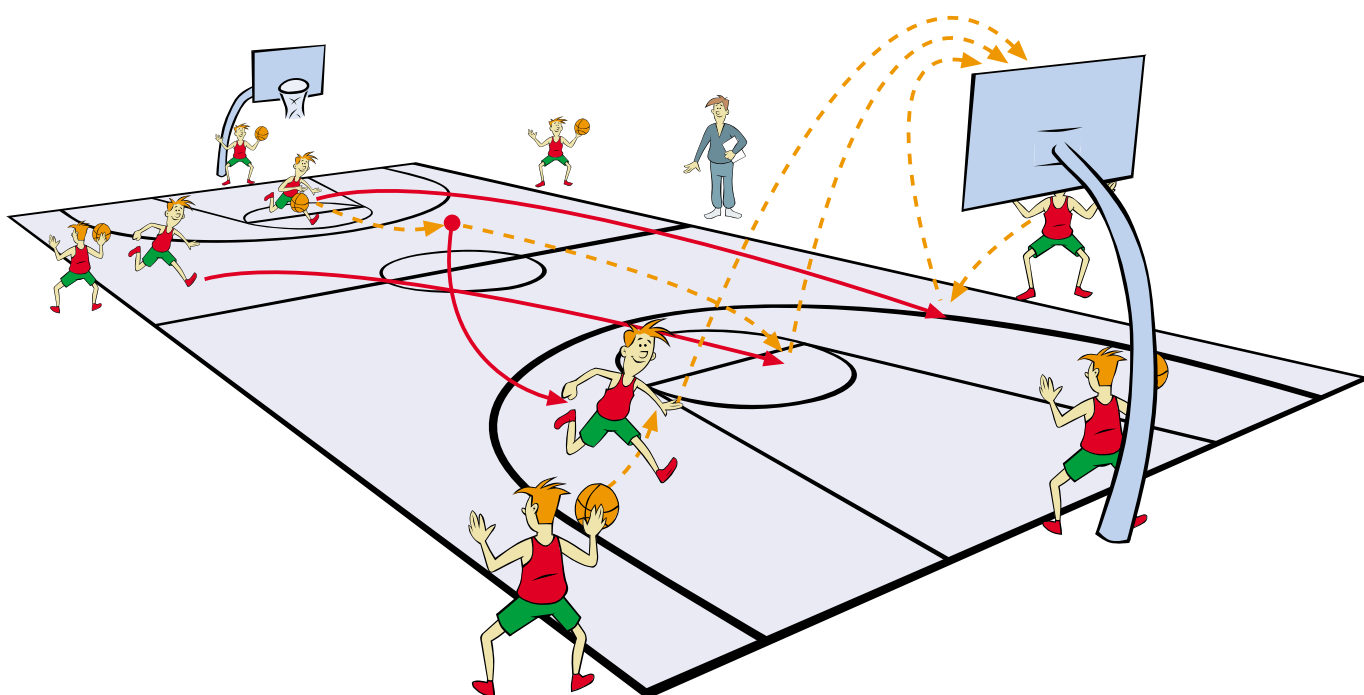
41

EN AUSTRALIA

DESCRIPCIÓN

Tiro en movimiento. Hacemos trenzas u ochos. Cuatro pasadores en las prolongaciones de los tiros libres, más dos niños con balón detrás de cada canasta. El niño que da el primer pase de la trenza recibe de un compañero y tira, el que da el segundo pase, recibe de otro compañero y tira, y

el receptor del segundo pase tira (todos en la misma canasta). El niño con balón detrás de la canasta inicia una nueva trenza hacia el lado contrario con sus compañeros que se han quedado sin balón.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	7 balones.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 9 en adelante.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Pase en carrera, tiro en movimiento tras parada sin oposición.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Depende de la intensidad marcada por el entrenador.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	5' - 15'
	▶ POSIBLES VARIANTES	a) Se puede hacer el mismo ejercicio con menos balones y menos jugadores si el receptor del segundo pase entra a canasta y coge su propio rebote para iniciar la siguiente trenza.

42

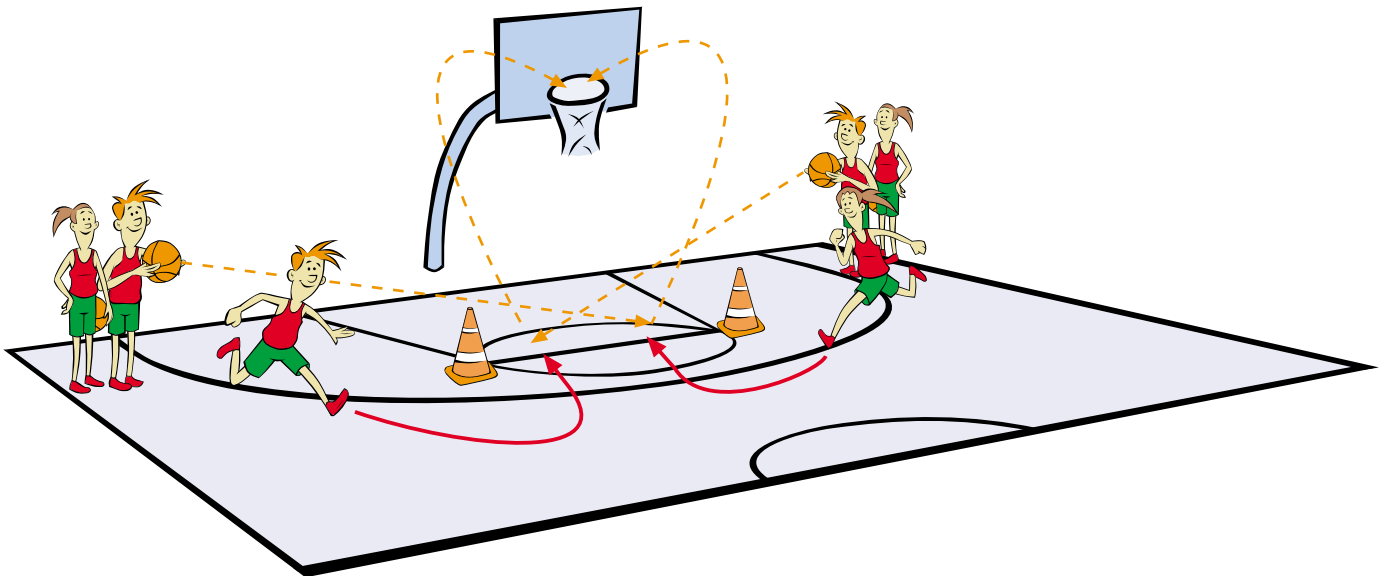
CASCADA



DESCRIPCIÓN

Tiro en movimiento, en grupo. Se hacen dos filas con los niños. El primero de una de las filas no tiene balón; los demás pueden tener todos los balones que queramos. El que no tiene balón se mueve para recibir, hacer una parada y tirar. Posteriormente, el pasador (que se ha quedado sin

balón) recibirá en el lado contrario repitiendo la misma operación. Podemos adaptar el ejercicio con pivotes para realizar el tipo de parada que queramos. Después de tirar coge su rebote y va a la otra fila.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

A partir de 3 balones.



NÚMERO DE JUGADORES

De 5 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte inicial o media.



CARÁCTER DEL JUEGO

Pase en estático, tiro en movimiento tras parada sin oposición. Dificultad media.



EXIGENCIA FÍSICA

Media - baja.



TIEMPO RECOMENDADO

10'



POSIBLES VARIANTES

- Se puede hacer el mismo ejercicio con una sola fila de jugadores, el primero sin balón.
- Se puede convertir el juego en una competición por equipos, con un equipo en cada canasta.

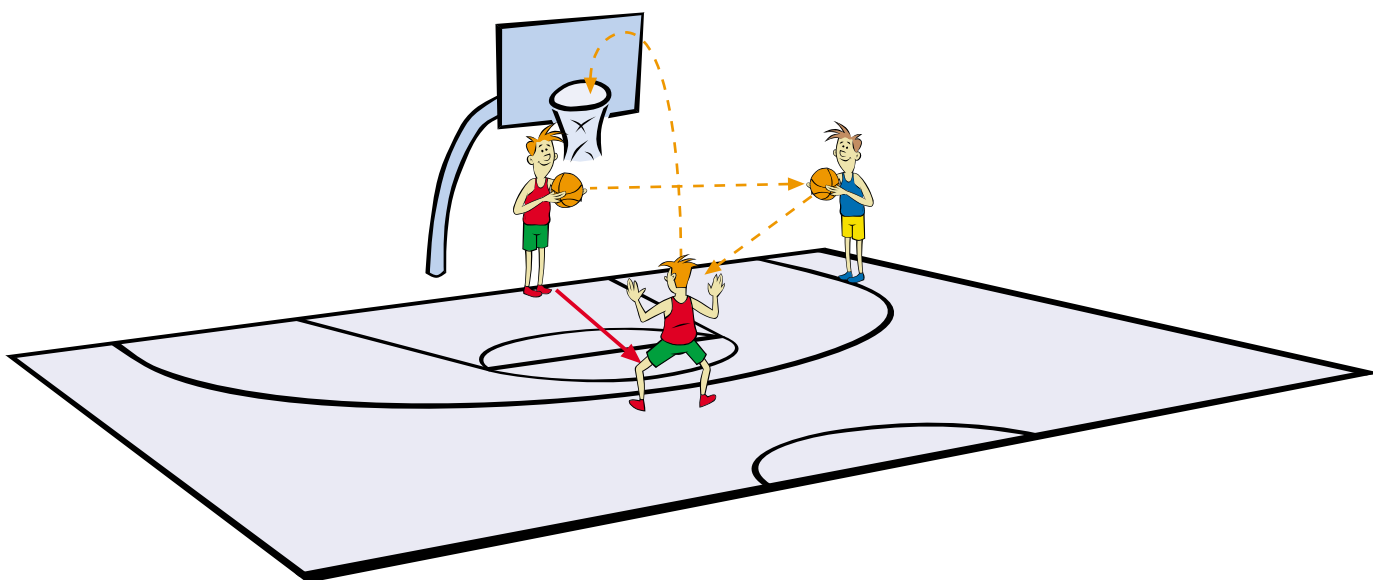
43

PASO Y LLEGO

DESCRIPCIÓN

Rueda de tiro punteado. Tres filas de niños. El niño con balón bajo canasta, un pasador abierto y el tirador en la posición de la que vaya a tirar. El niño con balón pasa al pasador y va a puntear el tiro al tirador. El pasador, según recibe el balón, lo pasa al tirador. El tirador debe tirar en

cuanto recibe. El objetivo es recibir en posición de tirar y hacerlo lo más rápido posible. Es una rueda, el tirador coge rebote y se queda bajo la canasta, el que puntea se convierte en pasador y el pasador en tirador. Jugar por equipos a un número determinado de canastas.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón para cada grupo de 3.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 5 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Tiro en estático tras recepción y con oposición. Dificultad alta
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	a) Jugar 1c1 en vez de tirar.

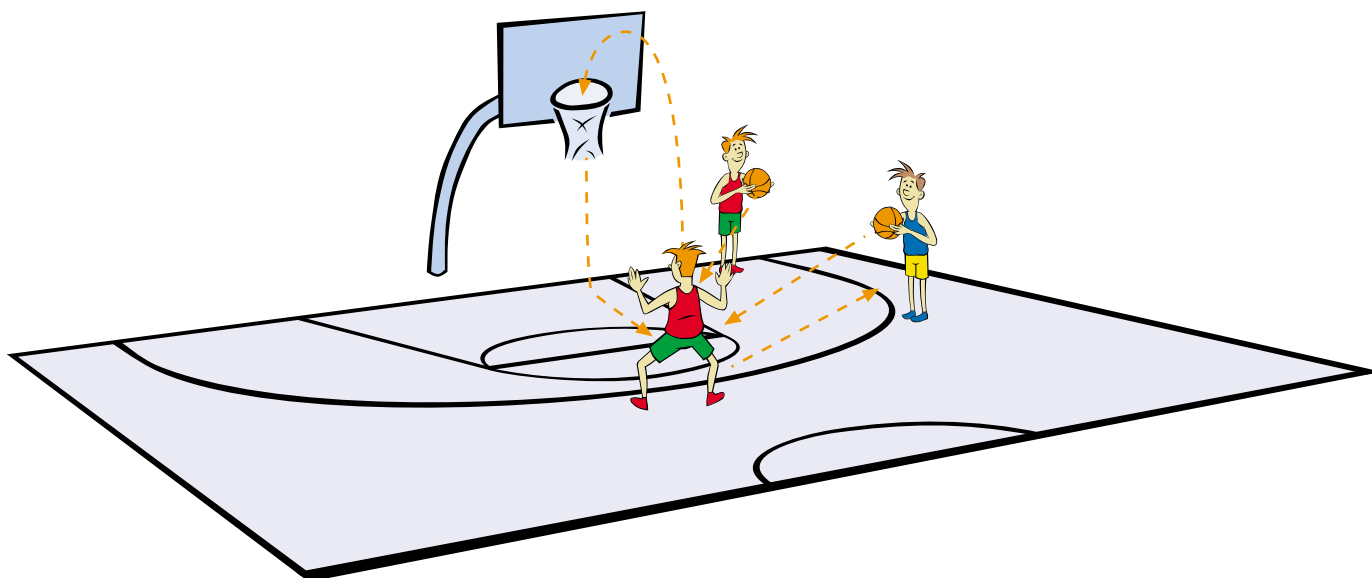
44

¡DÁMELA!








DESCRIPCIÓN

Ejercicio simple de tiro corto. Un niño a uno o dos metros de la canasta, y dos pasadores. El tirador, recibe balones sucesivamente de cada uno de

los pasadores y debe hacer canasta, coger el rebote y devolver el balón al pasador. Después de conseguir 10 canastas se rota.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón para cada grupo.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 3 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Tiro en estático tras recepción y sin oposición. Dificultad baja o media dependiendo del tipo de movimiento que se pida al jugador en la ejecución del mismo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor de 10'.
	POSIBLES VARIANTES	<p>a) Se puede dificultar el tiro (metiendo bote tras la recepción) o pivotes.</p> <p>b) Se puede convertir en una rueda simple. El pasador pasa a ser tirador y el tirador reemplaza la posición del pasador del que recibió.</p>

45

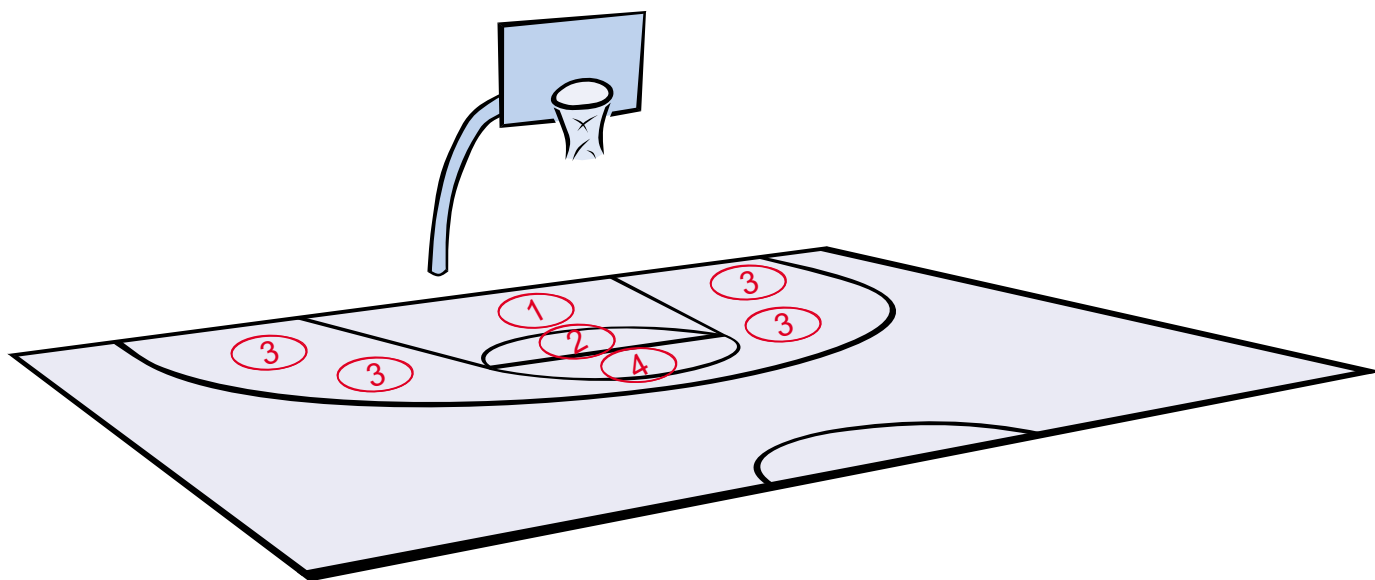
VEINTIUNO



DESCRIPCIÓN

Juego simple de tiro. Se distribuyen en todas las canastas que tengamos a los niños y se dibujan en el suelo con una tiza unos círculos con una puntuación en cada uno. Los niños, con un balón cada uno, se anotan la

puntuación del círculo del que lanzaron cuando consiguen la canasta, y un punto cuando consiguen coger el rebote sin que bote y anotar la canasta. El objetivo del juego es llegar a 21 puntos.



ESPECIFICACIONES

	▶ MATERIAL NECESARIO	Balones.
	▶ NÚMERO DE JUGADORES	De 2 en adelante, con un balón por jugador.
	▶ MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o media.
	▶ CARÁCTER DEL JUEGO	Tiro en estático sin oposición. Dificultad baja.
	▶ EXIGENCIA FÍSICA	Media.
	▶ TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	▶ POSIBLES VARIANTES	<p>a) Las puntuaciones no tienen que obedecer a criterios de lejanía con el aro. Se puede primar el tiro de posiciones fáciles en las etapas iniciales.</p> <p>b) Se puede hacer el mismo juego compitiendo por parejas o trios.</p>

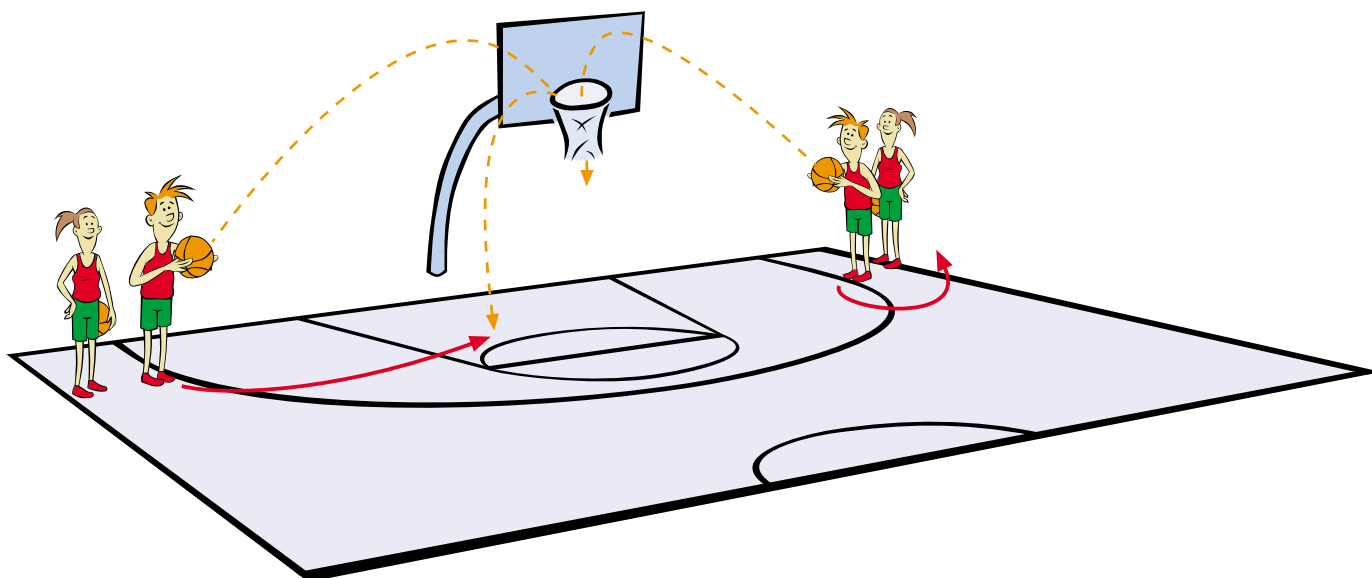
46

¡CORRE!








DESCRIPCIÓN

Competición de tiro por equipos. Se ponen los componentes de cada equipo en fila. El primero de cada equipo con balón. El objetivo de cada serie del juego es que cada uno de los componentes del equipo meta canasta,

bien sea tirando de la posición en la que está o bien sea tras coger su propio rebote. Después de encestar pasa al siguiente. El equipo que gana una serie se anota un punto. Se puede hacer competición a llegar a 5 puntos.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	1 balón para cada grupo.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 6 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Tiro en estático tras recepción y sin oposición. Dificultad baja o media dependiendo del tipo de movimiento que se pida al jugador en la ejecución del mismo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Baja o media, dependiendo del número de jugadores por equipo.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor de 10'.
	POSIBLES VARIANTES	a) Se puede realizar el mismo ejercicio con distintos tipos de tiro (tras parada en un tiempo, tras parada en dos tiempos, etc...).

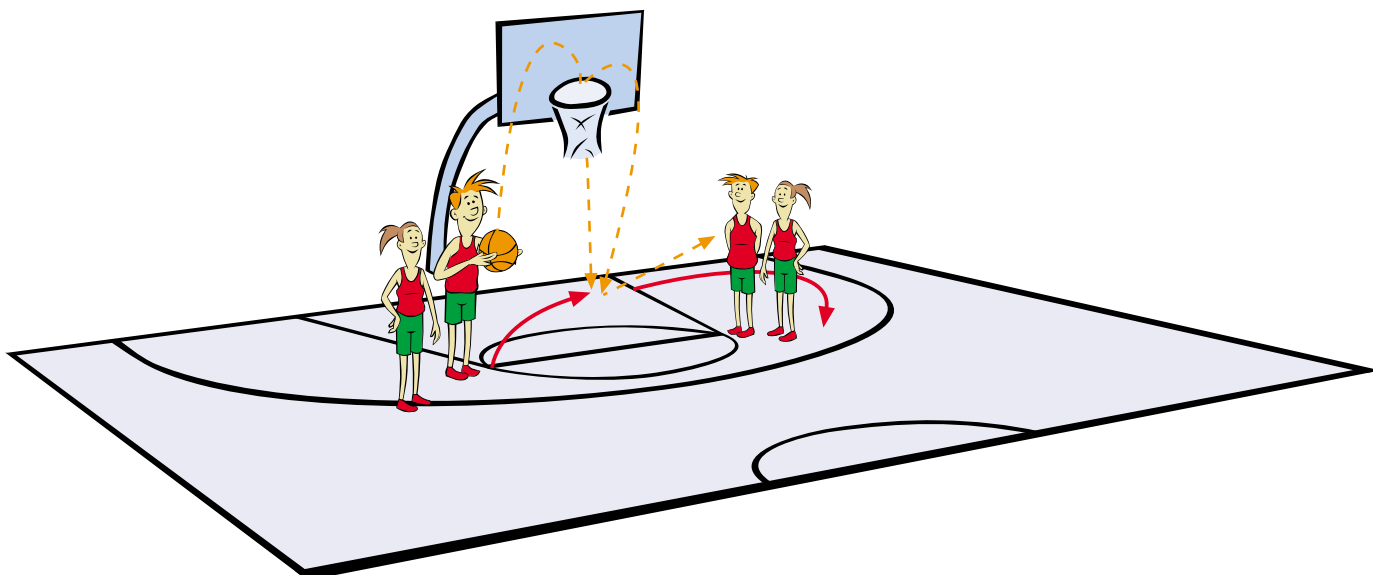
47

ESQUINAS

DESCRIPCIÓN

Dos equipos: cada equipo en una canasta. Los miembros de cada equipo se distribuirán en dos posiciones: extremo de la línea de personal y la última posición de demarcación de rebote en el tiro libre. Los primeros de

cada fila con balón tirarán. Después de tirar se cogerá el rebote y se pasará a la otra posición, colocándose el jugador que tiró al final de la fila a la que ha pasado. Cada equipo contará sus canastas convertidas.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Dos o tres balones por grupo.
	NÚMERO DE JUGADORES	Los que tengamos, con dos o tres balones por grupo.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Tiro en estático tras recepción sin oposición. Dificultad baja o media dependiendo del tipo de movimiento que se pida al jugador en la ejecución del mismo.
	EXIGENCIA FÍSICA	Baja o media, dependiendo del número de jugadores por equipo.
	TIEMPO RECOMENDADO	Alrededor de 10'.
	POSIBLES VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> a) Posibilidad de rebotear. b) Tras bote y parada. c) Contar las que entren y se cojan sin que el balón toque el suelo.

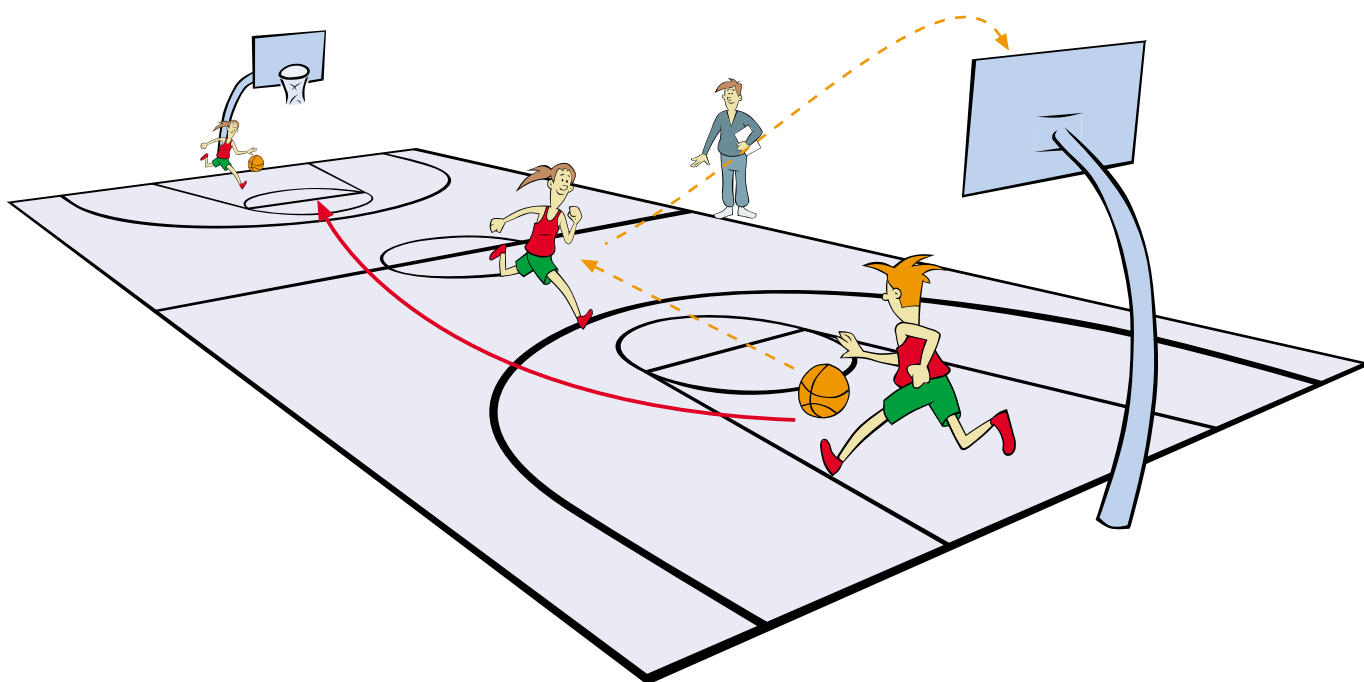
48

TODO EL CAMPO

DESCRIPCIÓN

Tiro en movimiento. Por trios, en cada campo un pasador con un balón, el tercero es el tirador. El tirador evoluciona para recibir de uno de los pasadores, recibe y tira. El pasador se transforma en tirador, solicitando el

balón del campo contrario. Series de 15 tirados por trio. Controlar el número de canastas.



ESPECIFICACIONES

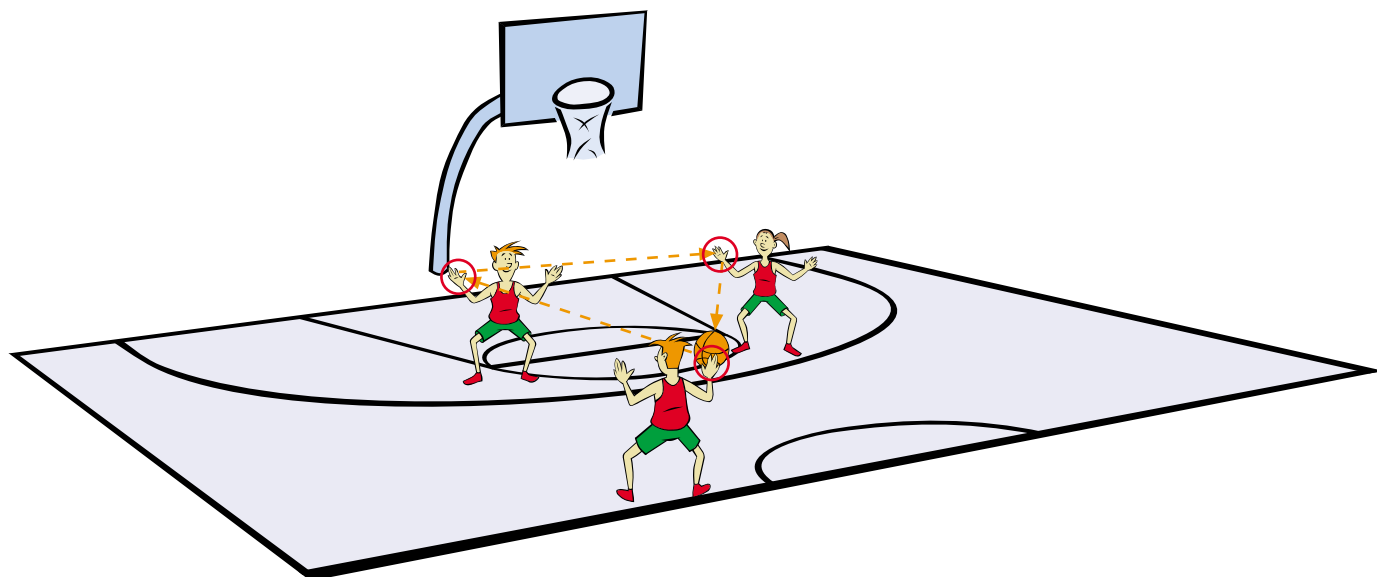
	MATERIAL NECESARIO	2 balones.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 3 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte media o final.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Tiro en movimiento tras parada sin oposición. Dificultad alta.
	EXIGENCIA FÍSICA	Alta.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 15' en varias series.
	POSIBLES VARIANTES	<p>a) Con la misma disposición inicial, pero series de tiro para un solo tirador. Los pasadores cogen los rebotes y el tirador va de campo a campo.</p> <p>b) Similar objetivo se cumple tirando por parejas en medio campo y, tras el tiro, ir a tocar la línea de medio campo. En ese caso jugamos a series de tres canastas convertidas.</p>

49








RONTIRO

DESCRIPCIÓN

Mecánica de tiro pura. Se pone a los niños en grupos de 3 ó 4, separados entre sí unos tres metros y se les pide que se pasen el balón unos a otros, con una sola mano, y con la mecánica del tiro. Sólo se puede recibir con una mano, acomodarse el balón sin tocarlo con la otra mano y pasarlo.



ESPECIFICACIONES

	MATERIAL NECESARIO	Un balón por grupo.
	NÚMERO DE JUGADORES	De 3 en adelante.
	MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	Parte inicial o media.
	CARÁCTER DEL JUEGO	Mecánica de tiro en estático tras recepción con o sin oposición. Dificultad media.
	EXIGENCIA FÍSICA	Baja.
	TIEMPO RECOMENDADO	5' - 10'
	POSIBLES VARIANTES	a) Se puede dificultar el ejercicio metiendo varios balones en circulación (con 5 o más jugadores por rondo) metiendo un defensor que intentará interceptar los pases. Tener en cuenta que el defensor incomoda mucho, por lo tanto se debe incorporar al juego para aumentar la velocidad de ejecución exclusivamente.

50

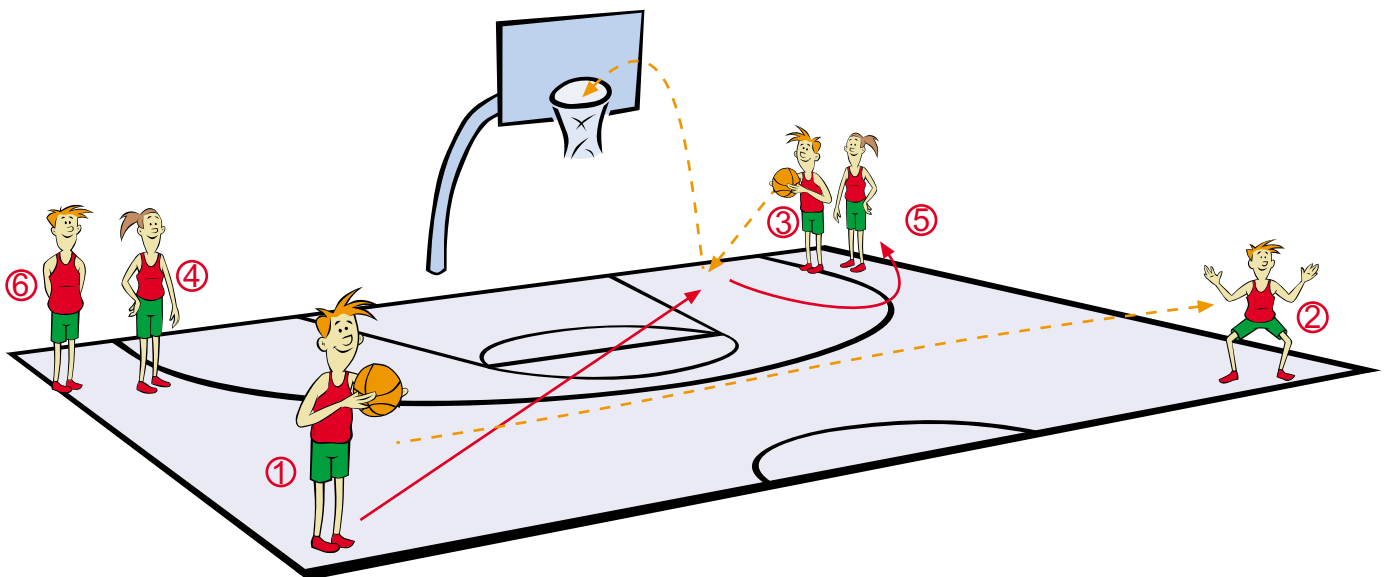
4 ESQUINAS



DESCRIPCIÓN

Rueda de tiro en movimiento tras parada. Se colocan al menos 6 niños con tres balones como se ve en la figura. 1 pasa a 2 y ataca el balón de la esquina contraria (3), para pararse y tirar. El pasador (3), rebotea y se va

la diagonal contraria (donde estaba 1), y el tirador va a la fila de donde le pasaron (detrás de 5). 2 pasa a 5 y recibe de la esquina contraria (4), y así sucesivamente.



ESPECIFICACIONES



MATERIAL NECESARIO

3 balones por grupo.



NÚMERO DE JUGADORES

De 6 en adelante.



MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO

Parte media o final.



CARÁCTER DEL JUEGO

Tiro en movimiento, tras recepción y parada, con o sin oposición. Dificultad alta.



EXIGENCIA FÍSICA

Alta.



TIEMPO RECOMENDADO

5' - 10'



POSIBLES VARIANTES

- a) Con las circulaciones bien aprendidas se puede hacer cualquier tipo de tiro.
- b) Se puede dificultar el tiro obligando al pasador llegar para puntear.