

JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES ADAPTADOS AL BALONCESTO.

El pillar (El Escoger, Tú la llevas).

Objetivo: mejorar el bote, saber cuando tienen que cambiar de rol, mejorar la percepción espacial, desarrollar la coordinación, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte.

Una persona se la queda, es quien tiene que tocar a otra persona para librarse. Cuando este toca a alguien cambian los roles.

Todos los participantes tienen balón realizando la actividad botando el balón y dentro de un recinto previamente señalado, campo de baloncesto, medio campo, etc.

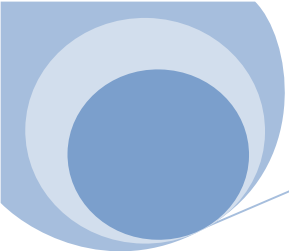
Se puede realizar botando con la mano dominante, no dominante o libre, alternando el bote con ambas manos, etc.

Poli y ladrón.

Objetivo: mejorar el bote, mejorar la percepción espacial, desarrollar la coordinación, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte.

Dividimos el grupo en dos, unos serán los policías y otros los ladrones, los policías tendrán que coger a los ladrones y llevarlo a la cárcel (zona delimitada). Todos tendrán que botar el balón. Y los ladrones libres podrán salvar a sus compañeros encarcelados con tocarles la mano.





El maravilloso mundo del baloncesto



La frontera.

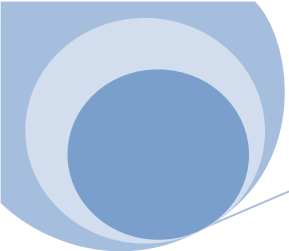
Objetivo: mejorar las habilidades y cualidades, así como los gestos específicos de nuestro deporte, como el bote, el dribling, la entrada a canasta, el tiro, desplazamientos laterales defensivos, etc.

Cinco personas se la quedan en el centro del campo a la señal los demás salen botando desde una línea de fondo hacia la otra canasta donde realizaran entrada a canasta o tiro, cuando estén todos en la línea de fondo irán hacia la otra canasta, los 5 que se encuentra en el centro sin dejar de pisar la línea de medio campo tienen que ir cogiendo a los otros participantes para ir incorporándolos con ellos en la zona central de la pista, gana el último que quede.



La actividad se realizará en los límites de la pista de baloncesto.





El maravilloso mundo del baloncesto



Rojo y azul.

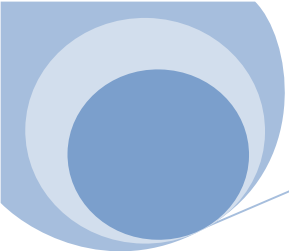
Objetivo: mejorar el bote, saber cuando tienen que cambiar de rol, mejorar la percepción espacial y temporal, desarrollar la coordinación, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte.

Realizamos dos grupos, uno será el rojo y el otro azul. Todos con balón se colocaran a lo largo de la línea de medio campo uno enfrente al otro. Al decir rojo, los rojos irán a coger a los azules botando, mientras estos últimos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los pillen. Si se nombra azules, será al revés.

Variante:

- Dar cierta distancia entre los dos grupos.
- Salida de diferentes maneras, sentado, tumbados, de espaldas etc.
- En vez de llegar a la línea de fondo entrar a canasta, cuando la metamos estamos salvado.
- En vez de dar puntos a quienes cogen, poner a los cogidos en el equipo contrario.





El maravilloso mundo del baloncesto



Corta hilos.

Objetivo: mejorar el bote, saber cuando tienen que cambiar de rol, mejorar la percepción espacial y temporal, desarrollar la coordinación, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte.

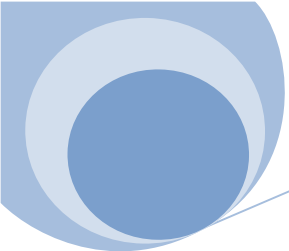
Un participante se la queda y para salvarse tiene que pillar a otro del grupo, si en la persecución alguien pasa entre el perseguidor y el perseguido, el perseguidor cambiara de objetivo dejando al primero y yendo a coger al jugador que se ha interpuesto.

Se intercambiaran los roles cuando alguien pille a alguien.

Todos los participantes realizaran el juego con un balón no dejando de botar mientras se realiza la actividad.

Puede haber varios perseguidores.





El maravilloso mundo del baloncesto



Carrera de relevos.

Objetivo: mejorar el bote, esquema corporal, mejorar la percepción espacial y temporal, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte.

Se divide en equipo en pequeños grupos, a la señal irán saliendo desde la línea de fondo de uno en uno, irán botando hacia la otra canasta cuando la enceste regresa a la otra canasta pasando el balón al compañero siguiente, el grupo que antes termine gana.



Existen multitud de variantes. Carrera botando dos balones a la vez. Con obstáculos saliendo desde la posición de sentado tumbado etc., realizando entradas a canastas, realizando sólo tiros, etc.

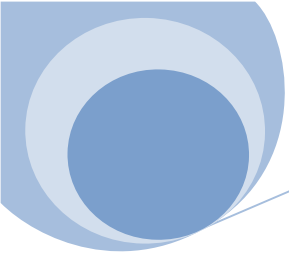
Carrera de relevo de la cuchara y el huevo.

Objetivo: mejorar el bote, mejorar la visión marginal, aprender a botar sin mirar el balón desarrollar la coordinación, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte.

Es como la carrera de relevos pero con el hándicap que tenemos que salir con una cuchara en la boca y una pelota o huevo duro sobre la cuchara mientras botamos

Gana el equipo que logra terminar primero.





Un, dos, tres, pollito ingles.

Objetivo: Iniciación al bote y a la posición de triple amenaza.

Uno se coloca en mirando hacia una pared diciendo en alto "uno, dos, tres pollito ingles" y girándose inmediatamente, los demás miembros participantes colocados a cierta distancia avanzan botando hacia el compañero que está en la pared mientras este canta, parándose antes de que este se de la vuelta para que no lo pillen una vez que termina se da la vuelta, tiene que ver quien se ha movido para mandarlo al principio. Las paradas tienen que llevar a cabo realizando la acción de triple amenaza.



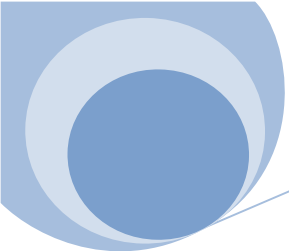
Color, color.

Objetivos: iniciación al bote.

Todos botan y cuando el profesor diga un color todos botando tienen que ir a tocar ese color.

En vez de colores también se puede hacer nombrando objetos, personas, partes del cuerpo, etc.





El maravilloso mundo del baloncesto



El rabo del toro.

Objetivos: Iniciación al bote.

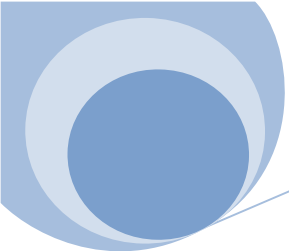
Todos los jugadores con balón y con una cinta o trapo metido un poco por la cintura y sobresaliendo por fuera. Todos botando tienen que quitar los rabos. Cuando hayamos quitado un rabo nos lo ponemos en la cintura pudiendo tener tantos rabos como hayamos quitado. Si no tenemos rabo, tenemos que conseguirlo.

Estatua.

Objetivo: iniciación al baloncesto.

Todos los participantes se desplazan libres por la pista, manejando el balón y realizando tiros a canastas, a la señal de "ESTATUA" todos se paran como estatuas. Hay que decir a los participantes las cosas que hacen bien relacionada con el baloncesto, paradas, triple amenaza, gesto del tiro, etc.





El maravilloso mundo del baloncesto



Juego de los diez pases.

Objetivo: mejorar el pase con sus diferentes tipos (picado, de pecho, con una mano, con la otra, por encima de la cabeza, de beisbol...), saber cuando tienen que cambiar de rol, mejorar la percepción espacial y temporal, desarrollar la coordinación, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte, cooperar con los compañeros, ocupación de espacios, aprender a jugar con y sin balón, saber defender al individuo y las líneas de pases.

Se divide el grupo en dos equipos hay que intentar dar 10 pases seguidos sin que nos roben el balón o lo corte el equipo contrario. Si nos cortasen el balón el equipo defensor pasaría a atacar y a contar desde el principio.

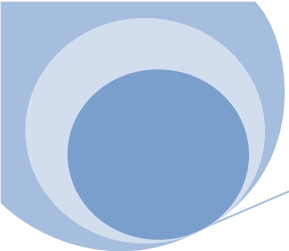
Balón torre.

Objetivo: mejorar el pase con sus diferentes tipos (picado, de pecho, con una mano, con la otra, por encima de la cabeza, de beisbol...), saber cuando tienen que cambiar de rol, mejorar la percepción espacial y temporal, desarrollar la coordinación, desarrollo de la competición y respeto a las normas y reglas, conocer el espacio donde se va a desarrollar nuestro deporte, cooperar con los compañeros, ocupación de espacios, aprender a jugar con y sin balón, saber defender al individuo y las líneas de pases.



Hacemos dos equipos, sería igual que jugando un partido de baloncesto pero con unas pequeñas normas. No vale botar, tenemos que





avanzar pasando, y en vez de meter canasta tenemos que pasar a un compañero en una zona delimitada por nosotros, los defensores no pueden tocar a los atacantes.

Las siete y media.

Objetivo: iniciación al tiro, organización espacial.

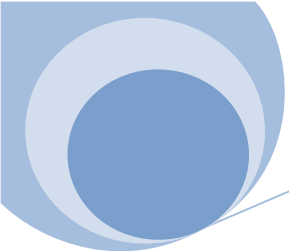
Marcamos en la pista círculos cerca del aro con diferentes valores desde el medio al 7. Jugando por parejas y alternando en tiro tienen que sumar siete y media, siempre tienen que tirar de un sitio diferente al anterior. Los círculos marcados los podremos donde nos interesen que tiren.

Pillar con pases.

Objetivo: mejora del pase y recepción. Aprender a pivotar. Aprender a desplazarnos sin balón.

Una pareja se la queda. Tiene que ir pillando a los demás pero sólo lo puede hacer cuando uno de ellos en su posesión tenga el balón, para eso tienen que ir pasándose el balón para acercarse a los demás y poderlos pillar incorporándolos a la pareja, si cogemos el balón no podemos avanzar solo pivotar para poder tocar a los demás. Se puede hacer también con varios balones o varias parejas, en vez de ir incorporando los cogidos a la pareja cambiar los roles, etc.





Tira sogá.

Objetivo: aprender a luchar por el balón. Desarrollo de las habilidades y cualidades.

Por parejas cogen un balón entre los dos y tienen que tirar de él a ver quien se lo lleva.

Las cuatro esquinas.

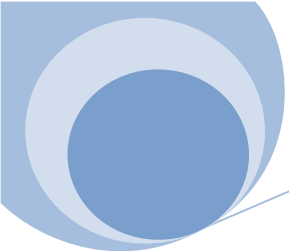
Objetivo: desarrollo del bote y de la coordinación entre compañeros.

Realizamos 5 equipos uno en el centro de un cuadrado o rectángulo, por ejemplo zona central de media pista de baloncesto y los otros cuatro grupos repartidos en las cuatro esquinas de esa mitad del campo. A la señal los cuatro grupos se tienen que cambiar de esquina y los del centro aprovechar para ocupar una de ellas.



El que se quede sin esquina va al centro. Todos los participantes tienen balón y tienen que realizar la actividad botando.





La sombra.

Objetivos: iniciación al baloncesto.

Ponemos a los alumnos por parejas y todos con balón. Uno tiene que hacer lo que el otro haga, como si fuera su sombra, a los 3 minutos cambiamos de roles. Todos tienen que tener balón.

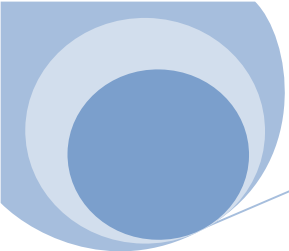
Carrera de gusanos.

Objetivos: manejo de balón.

Hacemos varios grupos de 5 personas por ejemplo, poniéndose en fila detrás de una línea. A la señal el primero de cada grupo pasa el balón al segundo y así sucesivamente hasta el último, que cuando coja el balón se podrán primero y volverá a pasar el balón al que le sigue, avanzando el grupo poco a poco. El primer grupo que llegue a otra línea delimitada por monitor ganara.

El balón se pasará de varias maneras, por arriba, por debajo, por los lados, alternando, etc.





Palmas corridas:

Objetivo: desarrollo del bote.

Se hacen dos grupos colocado uno enfrente del otro a cierta distancia. Un participante se dirige al grupo que tiene en frente y va parpando uno a uno las palmas de las manos de los contrario, cuando decida golpea una de las manos, la golpea y sale corriendo hacia su grupo para evitar que la persona golpeada le pille. Si la pilla punto para ese grupo. Después se repite la acción con la persona que se le golpeo la mano, pero en el otro grupo. Se puede hacer con varios jugadores a la vez. Todos con balón botando.

Hacer grupos:

Objetivos: mejorar el bote y la interacción.

Todos botan un balón y según el número que diga el monitor se tienen que agrupar.

