



## EL BALONCESTO

- Realizan ejercicios de calentamiento general y específico.
- Participan en juegos pre deportivos de iniciación al baloncesto para mejorar la velocidad de ejecución de pases, protección del balón y tiros a canasta.
- Organizados en grupos participan de los siguientes juegos

### BALONCESTO CON PORTERÍAS

**Tipo de juego** : Pre deportivo (baloncesto).

**Nº de participantes** : Dos equipos de cinco a ocho jugadores.

**Material necesario** : Un balón.

**Desarrollo del juego** : Se improvisan dos porterías, una en cada campo. El juego consiste en intentar llegar a la portería contraria por medio de pases entre compañeros, sin botar y sin correr con el balón. Solamente se puede pivotar para buscar un pase idóneo. El gol se consigue cuando un jugador pasa el balón en la línea contraria de portería. No hay guardametas.

**Efectos del juego** : Mejora de los pases y del juego sin balón.

### ROBO DE BALÓN

**Tipo de juego** : Pre deportivo (baloncesto).

**Nº de participantes** : Grupos de cuatro a seis jugadores.

**Material necesario** : Un balón por grupo.

**Desarrollo del juego** : Un jugador bota el balón dentro de un círculo. Los demás intentan arrebatárselo, pero no pueden pisar con los pies el interior del círculo, aunque si apoyar las manos. El que consiga hacerse con el balón intercambia su papel con el del centro.

**Efectos del juego** : Mejora del bote de protección.

### PASES EN HILERA

**Tipo de juego** : Pre deportivo (baloncesto).

**Nº de participantes** : Grupos de cuatro a ocho jugadores.

**Material necesario** : Un balón por equipo.

**Desarrollo del juego** : Un miembro de cada equipo, el lanzador, se coloca delante y a unos tres o cuatro metros de su grupo (que se dispone de pie y en hilera). A la señal,

pasará la pelota al primero, éste se la devuelve y se sienta. Luego, el segundo hace lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al más alejado. Entonces el último se va al lugar del lanzador y éste a la primera posición para empezar de nuevo los pases todos de pie ¿Qué grupo acaba antes, habiendo pasado, toda una vez por la función de lanzador?

**Efectos del juego** : Mejora de la velocidad de ejecución y de la precisión en los pases.

**Variante** : Igual, cambiando los tipos de pases: con una mano, picados de pecho, de béisbol, etc.

### BALON NUMERADO

**Tipo de juego** : Pre deportivo (baloncesto).

**Nº de participantes** : 2 equipos de seis a diez jugadores.

**Material necesario** : Un balón.

**Desarrollo del juego** : Se trata del juego del pañuelo con la peculiaridad de que al jugador que se apodera del balón intenta transformar una canasta y el adversario defiende.

**Efectos del juego** : Desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento. Progreso en el bote en velocidad y en el tiro a canasta.

- *Realizan actividades de vuelta a la calma: respiración.*
- *Realizan actividades de higiene personal.*