



JUEGOS DEPORTIVOS

- Realiza ejercicios de calentamiento.
- Participa en juegos pre-deportivos (baloncesto).

RELEVOS EN DRIBLING

Tipo de juego: pre deportivo.

Nº de participantes: Equipos de tres a seis jugadores.

Material necesario: Un balón por equipo.

Desarrollo del juego: Cada equipo en fila tras la línea de fondo, el primer jugador con balón. A la señal, los primeros de cada equipo corren botando el balón hacia la línea del centro del campo y vuelven para entregárselo al segundo, y así sucesivamente. Gana el equipo que realice el recorrido antes con todos los jugadores.

Efectos del Juego: Mejora del bote de velocidad.

CANTAR EL NÚMERO

Tipo de juego: pre deportivo.

Nº de participantes: Dos equipos de dos a cinco jugadores.

Material necesario: Un balón.

Desarrollo del juego: Los jugadores de cada equipo se asignan un número. Se trata de un juego de pases en el que el pasador debe indicar en voz alta el número del jugador al que quiere pasar, para luego proceder al lanzamiento. Los defensores tienen dos opciones; intentar interceptar el balón en la línea de pase o tocar al jugador mencionado antes de que reciba.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de reacción. Repaso de la técnica defensiva, e incremento de la velocidad en los pases.

VAMOS, VAMOS

Tipo de juego: pre deportivo.

Nº de participantes: Dos equipos de cinco a diez jugadores.

Material necesario: Un balón y dos canastas.

Desarrollo del juego: Los equipos que se enfrentan tratan de introducir el balón en el aro contrario. Cuando se da una señal determinada, el equipo que dispone del balón tendrá un tiempo prefijado (por ejemplo, uno o dos minutos) para pasarse el balón e intentar que todos sus compañeros lo toquen. El otro equipo defiende con el objeto de evitar el mayor número posible de pases. Aquellos jugadores del equipo atacante por los que no haya pasado el balón serán eliminados. El partido continúa con los jugadores que quedan hasta una nueva señal.

Efectos del juego: Incremento de la velocidad en el pase y en el desmarque. Mejora de la táctica defensiva.

- Realizan ejercicios de respiración (vuelta a la calma)
- Realizan actividades de higiene