

VARIACIONES COOPERATIVAS PARA BALONCESTA.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,
de manera que sean menos competitivos,
reforzando el sentido de grupo y la colaboración
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.
No son actividades totalmente cooperativas.*

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

1. CESTAS MÓVILES.

BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Material:

Cestas (papeleras, botes...) y pelotas ligeras.

Descripción:

Cuatro voluntarias con cestas en la espalda.

El resto, con pelotas, dispersas por el espacio.

A una señal, las voluntarias empiezan a correr.

Las demás intentan encestar a distancia.

Las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquier compañera.

Cada cierto tiempo cambio de rol.

Esta jugadora tiene un balde, una papelera o un aro pequeño.

Lo puede sujetar con las manos sobre la cabeza o lo puede llevar agarrado por las manos a la altura del tronco.

Se puede desplazar por toda la parte exterior del campo detrás de la línea de portería en el lado contrario.

Podemos pedir que quien lleva el balde esté dentro del área de portería o de zona de baloncesto. En ese caso ninguna jugadora puede entrar en esas zonas para lanzar la pelota al balde.

Quien tiene la pelota puede pasarla o tirar al balde, pero **no se puede desplazar con ella**.

El otro equipo procura interceptar la pelota y embocarla en su propio balde.

Necesitamos BURBUJA: Un espacio de un metro entre jugadoras.

Las integrantes del equipo se pasan la pelota entre sí, tratando de embocarla en el balde que tiene la jugadora de su propio equipo sin entrar al área de cesta.

Conviene que la pelota sea de goma o algo suave pues puede hacer daño a quien soporta el balde. Y ha de tener un tamaño que encaje en el balde.

Si jugamos por parejas, es más cooperativo y les gusta.

Variación para mayores:

Se puede hacer este juego también en parejas que forman caballos y jinetes.

En este caso las parejas pueden descansar cuando quieran pero no pueden jugar si no tienen el jinete encima del caballo.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

2. CESTOMÓVIL.

BALONCESTO.

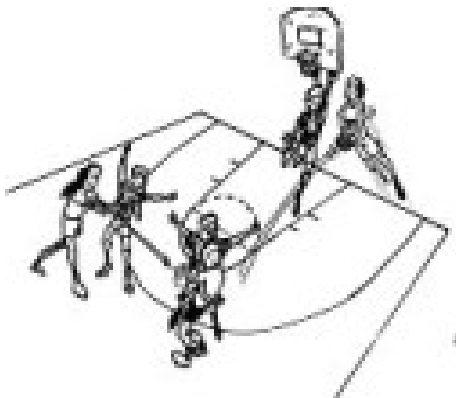
http://www.apefadal.es/recursos/Fichas_JDA_11.pdf

Coefficiente de cooperación: **6**.

Jugamos a baloncesto pero sin cestas.

Cada equipo tiene cuatro jugadoras y otra más que está por detrás de la línea corta del campo contrario.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.



3. BODIBOL TABLERO. BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Se juega en un campo de Baloncesto.

Se pueden utilizar una o dos canastas de Baloncesto.

Se juega en medio campo de baloncesto, pudiéndose jugar en campo entero aumentando el número de jugadores.

El balón empleado será el mismo que el de balompié, del número 5.

También podemos utilizar un balón de balompié que sea blando, al ser posible del modelo de autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos.

Se puede jugar con otros materiales, discos, indiacas, pelotas de diferentes tamaños
...

La mitad del grupo estará en cada uno de los dos equipos. Cada equipo formará seis jugadoras de manera que si son más, algunas se juntas por parejas a garradas de las manos formando una unidad.

Las jugadoras de un equipo llevarán peto.

Asignamos una posición a cada jugadora marcándola con un aro y les pedimos que roten en sus áreas cada poco tiempo. Los aros no podrán estar más cerca de cuatro metros del tablero.

El objetivo del equipo atacante es avanzar mediante sucesivos pases del balón entre sus jugadores puntuando con un punto cuando el balón toca el tablero de la canasta de baloncesto.

No se permite botar ni correr con el balón (1 ó 2 pasos).

Si existe posibilidad se puede jugar por detrás de la canasta. Aunque para puntuar se tiene que lanzar por la parte delantera.

El Juego comienza en el centro del campo al principio de cada tiempo y detrás de la canasta después de puntuar.

-Después de conseguir punto tocando con el balón el tablero el juego continúa de forma inmediata por el jugador o jugadora que cogió el balón, que tiene que ser distinto al que lo lanzó y puntuó, pudiéndose puntuar seguidamente.

REGLAMENTO BASICO:

1.-**Se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.**

2.-NO se puede jugar regateando.

3.-No se puede correr con el balón. En caso de recibir un pase en carrera, se permite **hacer un pase inmediato** o dar los mínimos pasos necesarios hasta parar (2 pasos).

4.-**NO se puede retener el balón más de 3 segundos** sin jugarlo. En ese tiempo se puede pivotar con un pie y no se le puede arrebatarse el balón al jugador o jugadora que lo tiene.

5.-Si un equipo que defiende intercepta un pase del equipo contrario, sigue el juego pasando a ser automáticamente equipo atacante y el otro equipo defensor.

6.-Ningún participante puede defender a menos de un brazo de distancia del atacante, por lo tanto no se puede tocar, empujar u obstruir al contrario/a.

7.-Después del saque no se puede puntuar directamente.

8.- En cada incidencia hay una rotación de jugadoras sobre su posición en el campo.

FUENTE: Martínez, Manuel.

4. BALONCESTO CON INDIACA. BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Jugamos baloncesta con alguna de las modalidades cooperativas.

Le añadimos la modalidad de jugar con una indiaca.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

5. BALONCESTA SENTADAS.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Materiales:

Necesitamos 2 canastas a una altura de metro y medio aproximadamente. En su ausencia podemos usar unas papeleras o aros.

Un balón blando tamaño balonmano.

Organización:

Dos equipos de 6 - 8 jugadoras.

Las jugadoras de un equipo llevarán peto u otro distintivo.

Cada jugadora tiene un aro. Los aros de cada equipo son de colores distintos.

Se puede salir del aro para jugar solamente tres segundos pasados los cuales se vuelve al propio aro.

Cada dos minutos la monitora a vise para hacer rotación.

Los jugadores/as se situarán en la pista, sentados y para desplazarse lo harán arrastrando el trasero. No vale ponerse de rodillas.

Por este motivo jugaremos en un campo que tenga el suelo suave.

Con la pelota en la mano no se pueden desplazar y los defensores no pueden tocarse solo obstaculizarles.

Deberán realizar pases y tratar de meter canasta en la contraria.

Regla del chicle: No está permitido pasar el balón a quien te lo envió.

6. BALONCESTO DE JINETES.

BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Jugamos a baloncesto.

La diferencia es que cada jugadora son dos personas.

Una hace de caballo y otra de jinete.

Cuando el caballo se cansa, el jinete se puede bajar pero no pueden tocar el balón si el jinete no está sobre el caballo.

Cuando quieran, quien hace de jinete se puede poner a hacer de caballo.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

7. BALONKORF.

BALONCESTO.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Se juega con balón para introducirlo **con las manos** en un **cesto sin tablero** pivotado sobre un poste. Las normas son similares a las de baloncesto.

Se juega en un terreno de 40X20 metros aproximadamente dividido en dos partes iguales y con unas líneas bien dibujadas que los haga distinguir. Es un campo similar al de baloncesto.

Los postes se colocan uno en cada campo a una distancia de los extremos de un tercio de cada cuadro. O sea cada poste estará en medio del campo defensor.

En cada poste se fijará un cesto de 40 cms. de diámetro y 25 cms. de fondo. El borde superior estará a 3,50 m. de altura.

Si no tenemos este tipo de postes podemos poner una mesa. Sobre la mesa una silla y sobre la silla una papelera en cada campo. O puede estar una jugadora del equipo contrario en el área con una cesta, un aro o una caja elevada. En este caso el área debe estar bien dibujada a dos metros y medio y nadie puede entrar en esa área.

Se pondrán unas marcas para los penaltis a 2,50 m. De distancia del poste en dirección a la línea central.

Se utiliza un balón de balompié nº 5.

Pueden jugar fácilmente chicas y chicos. Cada jugadora tiene que atender a otra jugadora fija del equipo contrario. Un equipo llevará petos para poderse distinguir.

Se juega en **equipos mixtos de seis personas**. Numeramos a las jugadoras de cada equipo. Una, dos, tres, cuatro, cinco y seis. Las número uno y dos solamente juegan en el campo defensivo. Las tres y cuatro solo juegan en el centro del campo, no pueden tirar a cesta. Las cinco y seis solamente pueden jugar en el campo contrario.

Cada tres minutos cambiamos las zonas. Las uno y dos pasan al centro. Las dos y tres pasan al campo contrario. Las cinco y seis pasas al campo defensivo.

A los tres minutos siguientes, las una y dos pasan al campo contrario. Las tres y cuatro pasan a la defensa. Las cinco y seis pasan al centro del campo. Y estos turnos los podemos repetir sucesivamente.

Se juega con calzado deportivo.

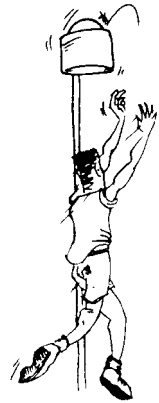
El encuentro suele durar dos tiempos de 15 minutos.

Se realiza saque en el centro al comienzo del partido y del segundo tiempo. Y después de la consecución de cada tanto en cuyo caso saca quien haya perdido el punto.

ESTÁ PROHIBIDO:

Tocar el balón con la pierna o pie.

Golpear el balón con el puño.



Jugar caída en el suelo a no ser que estés anteriormente en posesión del balón.

Correr con el balón. Cuando la jugadora consigue el balón se queda parada en cuyo caso puede mover una pierna mientras la otra queda en su lugar. Después pasa el balón. Se puede pasar el balón cuando se toca el balón de un salto a la vez que se pasa a otra persona.

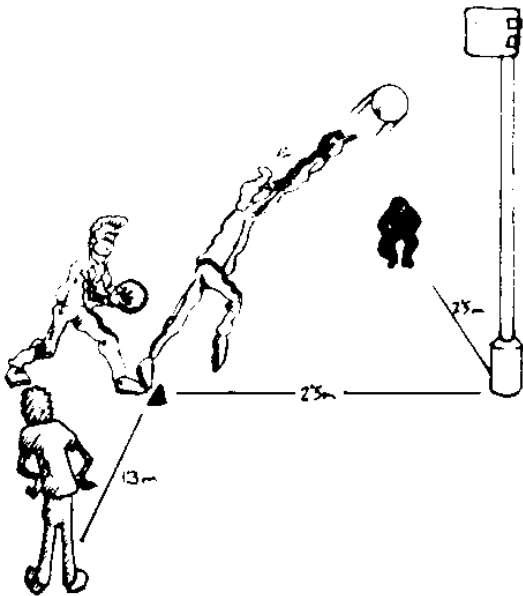
No se permite correr y botar el balón ni juego individual.

No se debe retardar el juego innecesariamente. Empujar, agarrar.

Marcar excesivamente a la contraria.

Jugar fuera del area que te pertenece.

Las faltas que eviten claramente la posibilidad de obtener un tanto serán castigadas con penalty. Se lanza desde el eje longitudinal a una distancia de 2,50 m. Frente al poste.



ALGUNAS IDEAS.

Parar en el momento y cambiar rápidamente de dirección.

Hay que mantener la distancia de un brazo aproximadamente con las demás jugadoras.

Conviene situarse entre el poste y la otra jugadora.

Hay que estar muy preparada para retroceder o cambiar de dirección con rapidez.

El pase a corta distancia se hace con dos manos. EL pase a larga distancia con una.

Normalmente el balón se recoge con dos manos.

Para conseguir un buen tiro a cesta se debe flexionar el cuerpo, mirar fijamente a la

canasta y estirar los brazos totalmente extendidos en dirección a la misma. El balón debe bombearse bastante con el objeto de que en su descenso pueda encontrar toda la superficie de la canasta.

Solamente contaos tanto de cesta cuando quien lanzó el balón a la cesta estaba suspendido en el aire.

La ENTRADA consiste en escapar de la contraria y lanzarse rápidamente hacia la canasta y al situarse cerca de ella se recibe el balón de una compañera y en un momento saltar y lanzar el balón a canasta.

La FINTA consiste en cambiar bruscamente de dirección, recibir el balón en el momento de quedar libre de marcaje y efectuar el tiro a canasta.

Para defenderse hay que cuidar de que no encesten y también de que no pasen el balón a otra compañera.

FUENTE: Martínez, Manuel.

BALONKORF ADAPTADO

Dos equipos intentan conseguir el mayor número de anotaciones posibles en la canasta contraria.

Reglas:

1. El que tiene el balón no puede botarlo.
2. No se puede robar el balón de las manos.
3. Está permitido el "chicle".
4. No pasa nada si el balón cae al suelo
5. Después de cada canasta se saca desde el fondo.

OBJETIVOS: conseguir el mayor número de canasta y defender la nuestra.

REGLAS:

Jugadores/as:

2 equipos, los jugadores/as de cada equipo se deben asignar antes de comenzar el partido funciones de ataque y defensa. Los jugadores/as atacantes (no pueden pasar a zona de defensa) y jugadores defensores (no pueden pasar zona ofensiva)

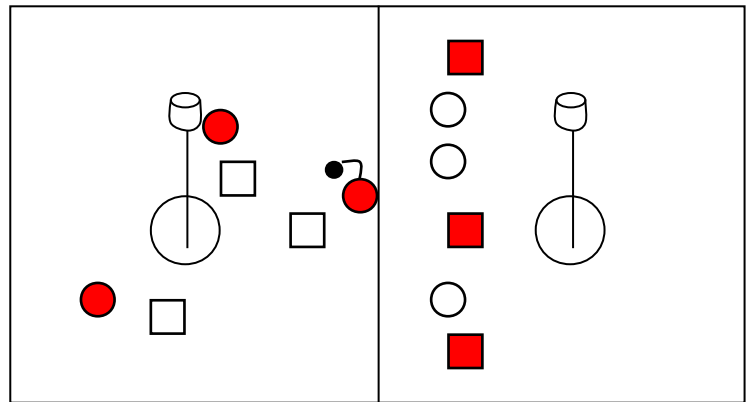
Inicio de partido:

Siguiendo el gráfico, cada jugador/a se sitúa en el campo según le toque atacar canasta o defender su canasta. Saca un atacante.

NORMAS:

- No se permite el bote del balón, ni el desplazarse con el balón en las manos.
- Se puede pasar a quien se quiera.
- No se puede tocar con el pie, con la pierna ni con el puño.
- No se puede quitar la pelota de las manos y la defensa se realizará a la distancia de un brazo.
- No existe defensa de 2 contra 1, es defensa individual.
- No se permite tirar desde la posición de defensa.
- Cuando se consiguen 1 canasta se realiza cambio de las posiciones (funciones de los jugadores/as que han marcado punto), los defensores pasaran a ser atacantes y los atacantes a defensores. El equipo contrario continua como estaba.

Descripción gráfica:



**Variaciones cooperativas a los deportes.
 BALONCESTA.**

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	CESTAS MÓVILES.	6	OCHO.
2.	CESTOMÓVIL.	6	NUEVE.
3.	BODIBOL TABLERO.	6	DIEZ.
4.	BALONCESTO CON INDIACA.	6	DIEZ.
5.	BALONCESTA SENTADAS.	6	ONCE.
6.	BALONCESTO DE JINETES.	6	ONCE.
7.	BALONKORF.	6	DOCE.

Variaciones cooperativas a los deportes. BALONCESTA.							
Años	Cantidad de Juegos	Coefficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Ocho	1						
Nueve	1						
Diez	2						
Once	2						
Doce	1						
TOTAL	7						