

## Sesión de juegos predeportivos de baloncesto

Nombre: SESION JUEGOS MOTORES

Contenido: Juegos predeportivos de baloncesto.

Material: CD y Reproductor de música; todos los balones de baloncesto posible y dos bancos suecos.

EJERCICIO Nº1: "Un, dos, tres, pollito inglés".

Organización: un alumno se la queda y se coloca bajo la canasta de espaldas a sus compañeros, los cuales se colocan sobre la línea de medio campo con un balón cada uno.

Desarrollo Práctico:

El alumno que la queda cantará en voz alta "un, dos, tres, pollito inglés" y se dará inmediatamente la vuelta. Los otros alumnos tienen que avanzar lo máximo posible hacia canasta sin que su compañero les vea en movimiento, quedando inmóviles cuando éste se de la vuelta. Si un alumno consigue llegar a una distancia considerable de la canasta, lanza y anota, será él quien ahora la quedaría.

Reglas y Observaciones:

Siempre que el alumno que la queda vea algún compañero moverse dirá su nombre en voz alta, teniendo éste que retroceder de nuevo a la línea de medio campo.

Variante:

Sólo se puede lanzar desde fuera de la zona de tiros libres.

Sólo se puede lanzar desde fuera de la zona de triples.

EJERCICIO Nº2: "Pañolito".

Organización: el monitor se coloca en el centro del campo con dos balones. Los demás alumnos se distribuyen en dos equipos y se colocan cada uno de éstos a un lado del monitor sobre la línea de banda.

Desarrollo Práctico:

Asignamos a cada miembro de cada equipo un número. El monitor cantará en voz alta "pañolito, pañolito número 2" por ejemplo, de manera que los alumnos que se les asignó el número 2 correrán hacia el monitor para recoger uno de los balones y dirigirse botando rápidamente hacia la canasta y lanzar tantas veces sea necesario para anotar antes de que lo haga el compañero del otro equipo en la otra canasta. El alumno que antes anote conseguirá un punto para su equipo. Y así sucesivamente.

Reglas y Observaciones:

Ganará el equipo que por ejemplo llegue antes a los 10 puntos. Una vez conseguida una canasta, los dos alumnos deberán llevar el balón a las manos del monitor para mayor fluidez del juego.

Variante:

Colocamos algún cono en el trayecto hacia canasta de manera que trabajemos más el bote, así por ejemplo, los alumnos deben dar la vuelta completa a un cono botando el balón antes de poder ir hacia la canasta.

**EJERCICIO Nº3:**

Organización: distribuimos a los alumnos en dos equipos y se colocan cada uno de éstos sobre la línea de banda, frente a frente. Cada equipo tendrá cinco balones colocados en un banco sueco.

**Desarrollo Práctico:**

Un alumno de cada equipo coge un balón de su banco y corren hacia canasta botando y lanzan una sola vez. Si anotan depositan el balón en el banco del otro equipo; si no consigue anotar, lo devuelve de nuevo a su banco.

**Reglas y Observaciones:**

Ganará el equipo que consiga quedarse sin ningún balón en su banco. Es muy importante que no salga una nueva pareja de adversarios hasta que el compañero de su equipo no haya depositado el balón en el banco correspondiente, de forma que siempre habrá solamente dos alumnos lanzando a canasta.

**Variante:**

Aumentamos el número de balones.

**EJERCICIO Nº4:**

Organización: distribuimos a los alumnos en dos equipos. Estos podrán desplazarse por toda la cancha de baloncesto. Uno de los equipos ataca y el otro defiende. El equipo que ataca tendrá seis balones.

**Desarrollo Práctico:**

Los alumnos del equipo que ataca tienen que pasarse los seis balones sin que el otro equipo intercepte los pases. En el momento en que un defensor toca un balón, éste se elimina, finalizando el juego cuando se han eliminado los seis balones. Una vez finalizado se cambia el rol, es decir, ahora el equipo que atacaba defiende y viceversa.

**Reglas y Observaciones:**

Los alumnos deben respetar el reglamento de baloncesto, es decir, no podrán realizar "pasos", "dobles", etc. Tampoco podrán interceptar los pases con los pies ni de ninguna otra forma irreglamentaria.

**Variante:**

Reducimos el espacio disponible.