

SERIE DE EJERCICIOS Nº 1

Presentamos una serie de ejercicios orientados hacia la categoría **Escola y Pre-Mini** cuyo objetivo será el desarrollo de las HABILIDADES BÁSICAS del BÁSQUET con la adaptación de las capacidades coordinativas básicas.

Desarrollo del tiro-entrada con la adaptación de las Capacidades Coordinativas Básicas:

CONTENIDO: Aprendizaje técnico del TIRO-ENTRADA en posición estática, en posición dinámica y del gesto técnico del tiro.

- *Diferenciación Dinámica* (Figura 1)
Por grupos, cada grupo en una canasta y cada niño con una pelota, competición hasta encestar 10 entradas desde 5 posiciones diferentes.
- *Diferenciación Espaciotemporal* (Figura 2)
Por grupos, cada grupo en una canasta y cada niño con una pelota, competición hasta encestar 10 entradas desde 3 posiciones diferentes. Adaptar la entrada con un número de botes previos determinados.
Variante: ir descendiendo el número de botes (7, 6, 5, 4 y 3)
- *Orientación* (Figura 3)
Una pelota por pareja, lanzar la pelota hasta la línea de 3 puntos, recuperarla, pararse un tiempo, pivotar y orientarse hacia la canasta. Decidir si entrar o tirar a canasta según reaccione nuestro compañero.
- *Equilibrio*
Aprender a equilibrar la posición de tiro estático. Realizar un tiro, de forma libre, dentro de la zona, lentamente hasta realizar un último gesto de tiro aguantando la pelota con una mano.

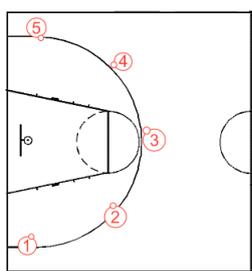


Figura 1

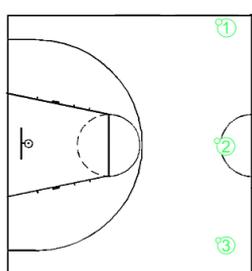


Figura 2

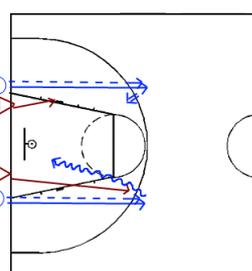


Figura 3

Desarrollo del pase-recepción con la adaptación de las Capacidades Coordinativas Básicas:

CONTENIDO: Aprendizaje técnico del PASE RECEPCIÓN en posición estática-dinámica, después de pivote y después de saque de banda-fondo.

- *Diferenciación Dinámica* (Figura 4)
Circuito de postes estáticos (entrenadores) donde se diferencian las distancias en el pase con los diferentes tipos de pase.
Variante 1: pases cortos y pases largos.
Variante 2: pases en posición estática y en posición dinámica.
Variante 3: pases de pecho y pases picados.
Variante 4: con la mano derecha y con la mano izquierda.
- *Diferenciación Espaciotemporal* (Figura 5)
Rueda de pases por parejas donde cada pareja debe ir de una canasta a la otra, con pases dinámicos en carrera, acabando en entrada variante: ir reduciendo el número de pases máximo.
- *Orientación* (Figura 6)
Rueda de pases por tríos donde cada grupo debe ir de una canasta a la otra en contraataque, con pases dinámicos en carrera, acabando en entrada, aprendiendo a orientar el pase de izquierda a derecha.
Variante 1: libertad de pase.
Variante 2: limitar el número máximo de pases antes de la entrada.
- *Equilibrio* (Figura 7)
Rueda de entradas en media pista, previos pases de evolución que se deben realizar pasando la pelota dentro de los aros que sujetan dos compañeros. Mantener el equilibrio en el pase.
Variante 1: con la mano derecha y con la mano izquierda.
Variante 2: pases de pecho y pases picados.

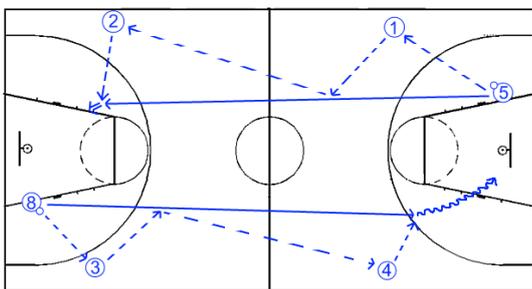


Figura 4

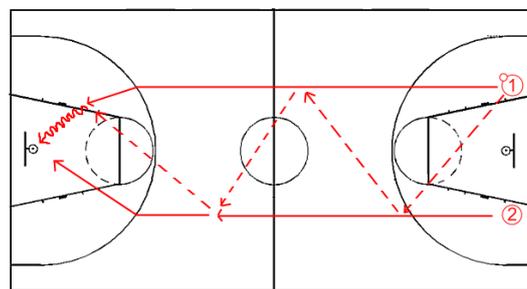


Figura 5

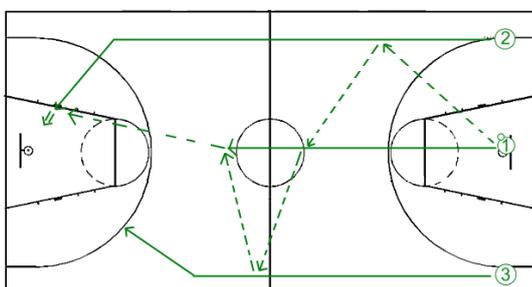


Figura 6

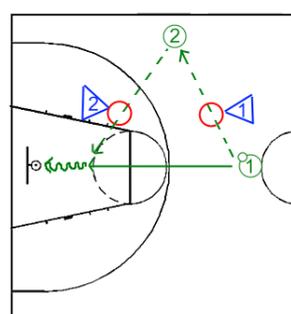


Figura 7