

# Jocs per a escola de bàsquet

## **ACTIVITAT: Bàsquet-tenis taula**

### **OBJECTIUS:**

- Millorar la coordinació.
- Augmentar la precisió en el bot de la mà no dominant.
- Millorar la tècnica del bot

**MATERIAL:** Pilotes de bàsquet, pala de tenis taula, pilotes de tenis taula, cèrcols (i/o pilotes de tenis)

### **DESCRIPCIÓ:**

Cada nen/a té una pilota de bàsquet i una pala de tenis taula amb la corresponent pilota.

Els nens i nenes van botant la pilota de bàsquet mentre al mateix temps van donat tocs amb la raqueta a la pilota de tenis taula. D'entrada l'ordre que donem és que la pilota de bàsquet es bota amb la mà no dominant.

La progressió de treball és la següent:

- Cada nen/a es va desplaçant per l'espai de joc mentre bota i pica la pilota amb la raqueta. Ordres que dona l'entrenador: pica la pilota baixa, pica la pilota més alta. No puc deixar de botar mai.
- Cada nen/a es va desplaçant mentre bota i poca a terra la pilota de tenis taula. Totes dues pilotes amb bot.
- Ens posem davant una paret i anem picant la pilota de tenis taula contra la paret mentre no deixem de botar la pilota de bàsquet.
- Ens anem desplaçant i al senyal de l'entrenador s'intercanvien botant la pilota de tenis taula amb el primer company que troben.
- Ens agrupem en parelles i mentre no deixem de botar ens anem passant la pilota de tenis taula.
- En parelles un nen/a te un cercol i l'aguanta com si fos una cistella. El seu company ha d'intentar encerclar la pilota de tenis taula. Es pot fer el mateix però en moviment, es mouen els dos (qui porta el cercol i l'anotador).

### **VARIANT:**

Aquesta mateixa progressió es pot fer amb pilotes de tenis a la mà en contes de raquetes de tenis taula.