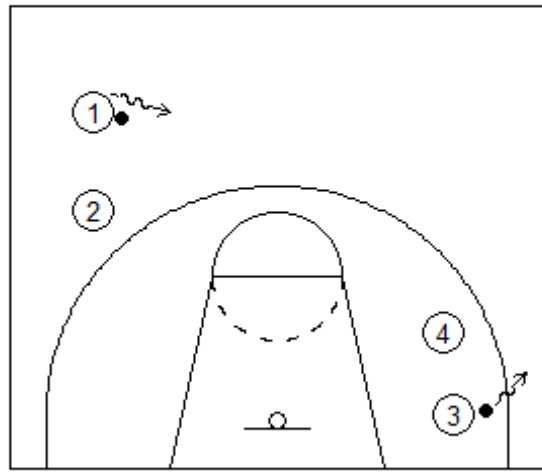


Lidia Haro López

1. Ejercicios sobre un mismo fundamento. Realizar 12 ejercicios para trabajar un fundamento especificando objetivos concretos, presentando un gráfico y descripción. Se pueden hacer variantes.

A continuación, se van a presentar una serie de ejercicios para trabajar el bote y los cambios de mano en la etapa mini. Esto no significa que no sean adecuados para otras edades, simplemente que por la dificultad que entrañan se considera que esta edad es la óptima.

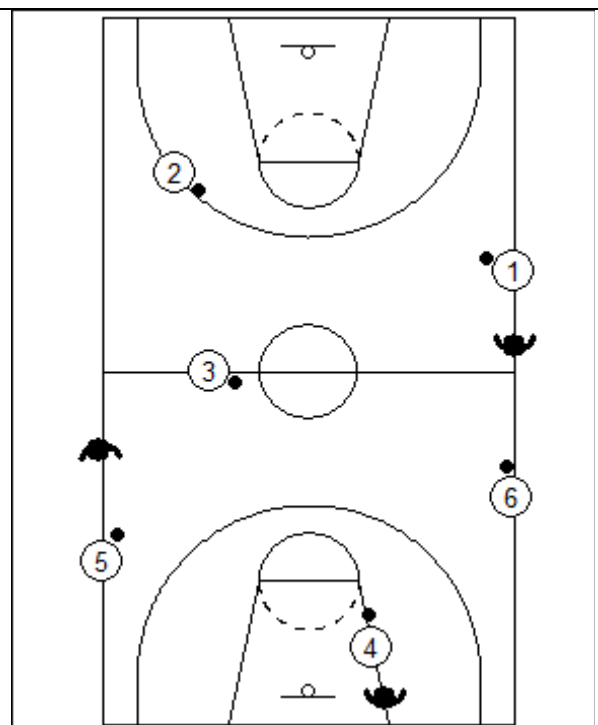
	<p>Los jugadores se sitúan por parejas, un con balón y el compañero sin.</p> <p>Se trata de que el que tiene el balón realice el ritmo de una canción con los botes y el otro adivine cuál es.</p> <p>OBJETIVOS: controlar la intensidad de los botes (no se pueden hacer dobles). Ejercicio básico, para trabajar en una primera fase.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comecocos.

Los jugadores con balón se reparten por la pista y deben evitar ser pillados. Los jugadores con balón deben pillar a los que lo tienen.

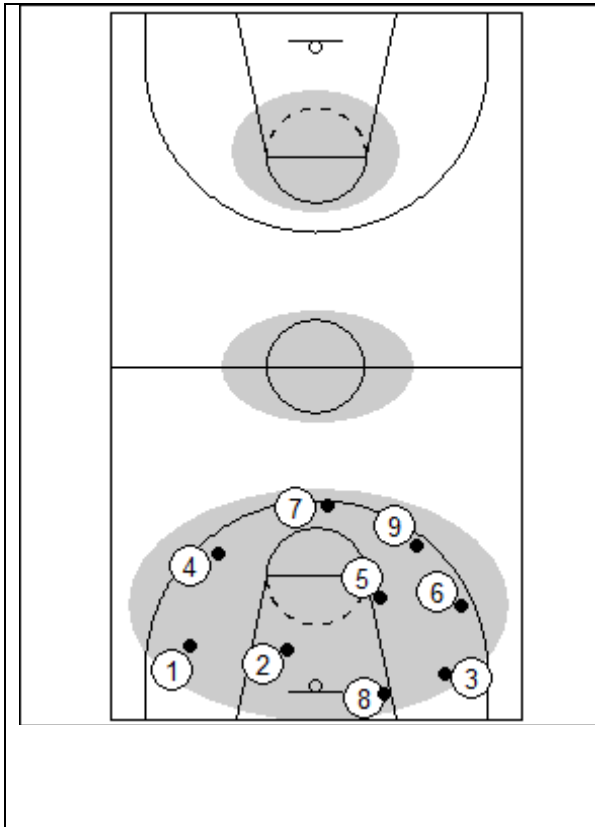
La única norma es que sólo se puede circular por las líneas del campo. Podemos introducir una variante para practicar cambios de mano: cada vez que estén en el vértice de dos líneas, el jugador con balón tiene que realizar un cambio de mano.

OBJETIVOS: control del balón, bote de velocidad, cambios de mano en velocidad.



Existen otros juegos de pillar que podemos utilizar para practicar el bote. Además del pilla-pilla convencional (sin la restricción de las líneas), se puede jugar también al roba-cola.

Todos los jugadores tienen balón y en la espalda se sitúan un pañuelo colgando. Se trata de robar el máximo número de pañuelos posibles a los compañeros y colocárselos a uno mismo. Con este juego además obligamos a los jugadores a NO MIRAR EL BALÓN, ya que tienen que estar pendientes de los pañuelos, y a controlar la VISIÓN PERIFÉRICA, para que no les roben el suyo.



Se sitúan todos los jugadores con balón dentro de la línea de triple y botando. Se trata de que intenten quitarse el balón unos a otros. Existen tres estaciones.

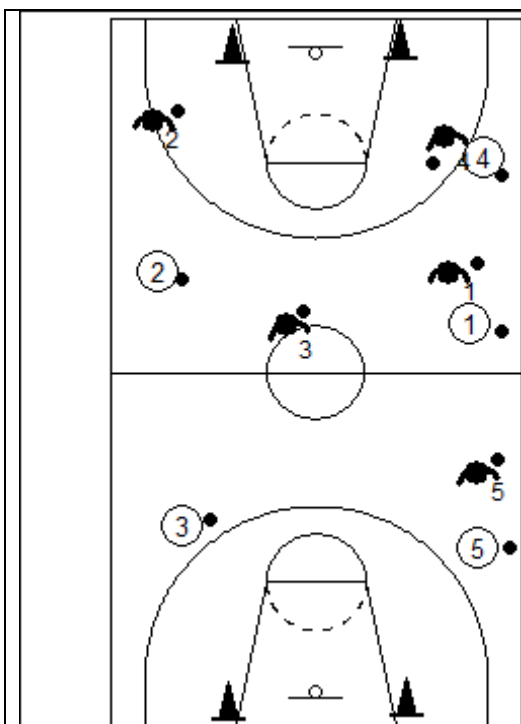
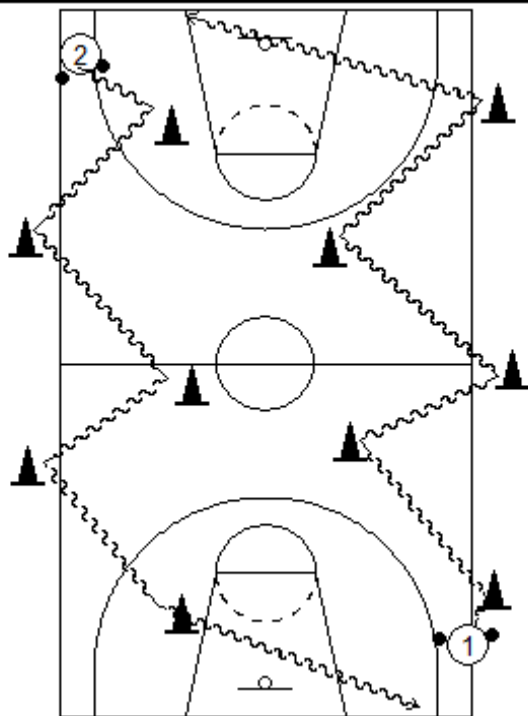
El que consiga quitarle el balón a un compañero avanza a la segunda estación (círculo de medio campo).

Allí la mecánica es la misma: quien le quite un balón a un compañero avanza a la tercera estación (círculo del otro triple) pero a quien le quiten el balón retrocede una posición.

Una vez en la tercera estación, si quitan un balón tienen la opción de realizar un tiro: si lo meten consiguen un punto y vuelven al inicio; si fallan vuelven a la tercera estación. Gana quien tenga más puntos.

OBJETIVOS: bote de protección, cambios de mano (evitando que nos quiten el balón o para quitar nosotros uno), visión periférica.

Se monta un circuito con conos por la pista.
Cada jugador tiene dos balones.
Deben pasar alrededor de los conos sin perder el control de ninguno de los dos balones.
Si los jugadores realizan bien este ejercicio, añadimos la dificultad de que en cada cono deben cambiarse los balones de mano sin que choquen.
OBJETIVOS: lateralidad, visión periférica, control del balón.



Futbasquet.

Se hacen dos equipos para jugar un partido de futbol.

Las normas son: no hay portero, todos los jugadores tienen que botar un balón de básquet, si no tengo balón de básquet no puedo tocar el balón de futbol con los pies (¡pueden robarse el balón para impedir que este chute!).

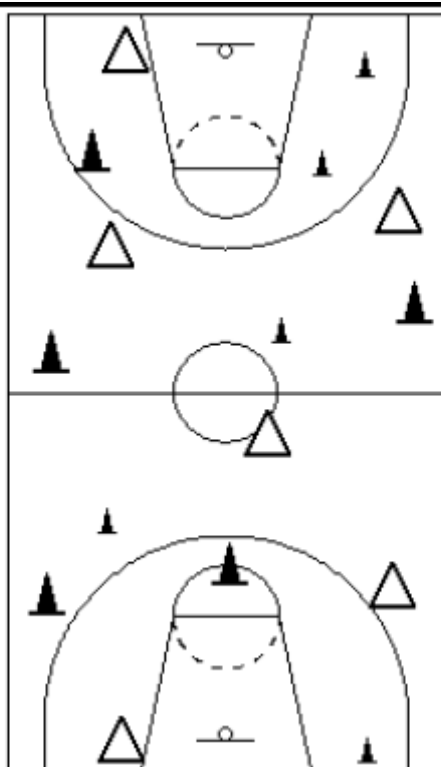
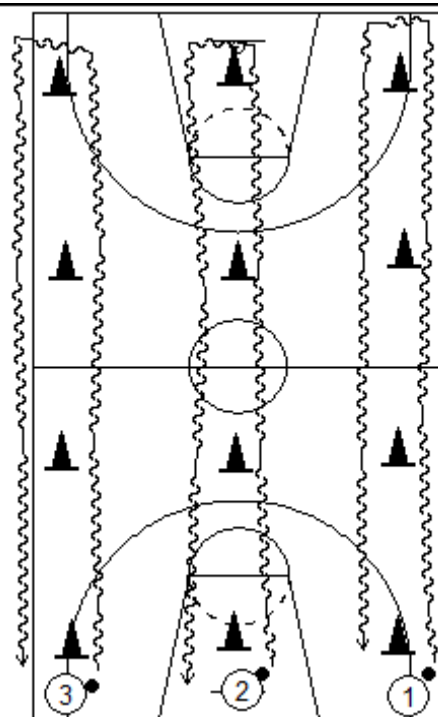
OBJETIVOS: no mirar el balón, dominio del balón, coordinación de pies y manos, agilidad.

Se hacen tres equipos que compiten entre ellos.

Cada equipo tiene un balón y se hacen relevos. El primer jugador de cada equipo sale botando el balón, en cada cono debe pararse y girarlo. En el camino de vuelta, deberá colocar el cono en la posición inicial.

Cuando finalice, le pasa rápidamente el balón a su compañero que realizará la misma acción. Gana el equipo que acabe antes.

OBJETIVOS: diferente intensidad de los botes, bote bajo, cambios de ritmo de cono a cono, bote de pausa.



Cambios de mano sin oposición (o la del entrenador)+finalizaciones.

Situamos por la pista conos de 3 colores diferentes.

En los conos rojos deben realizar un cambio por debajo de las piernas, en los azules por detrás de la espalda y en los blancos reverso. Es imprescindible que después del cambio hagan un cambio de ritmo y dirección hacia otro cono. En caso contrario, el ejercicio pierde efectividad.

Una vez tengan asumidos los cambios y los colores, la finalización que vayan a realizar dependerá del color del cono del último cambio.

Por ejemplo:

Cono rojo, cambio por debajo de las piernas, aro pasado.

Cono azul, cambio por detrás de la espalda, entrada pasándose el balón por detrás.

Cono blanco, reverso, entrada con reverso.

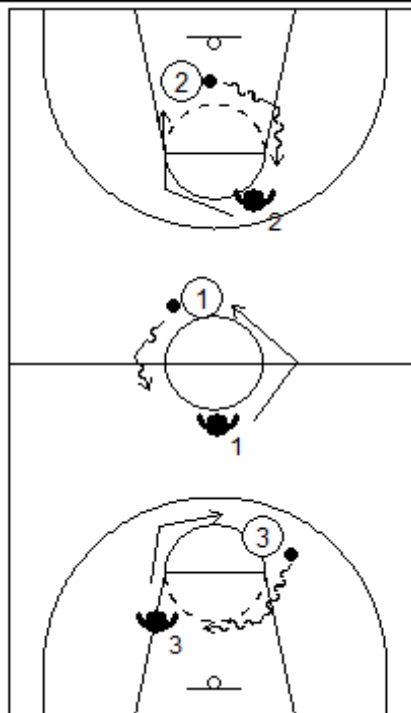
OBJETIVOS: pulir los detalles técnicos de los diferentes cambios de mano, fijarse

en el bote de después del cambio, concentración.

El gato y el ratón. Los jugadores se sitúan por parejas en los círculos de la pista (se pueden construir tantos círculos como parejas haya con conos).

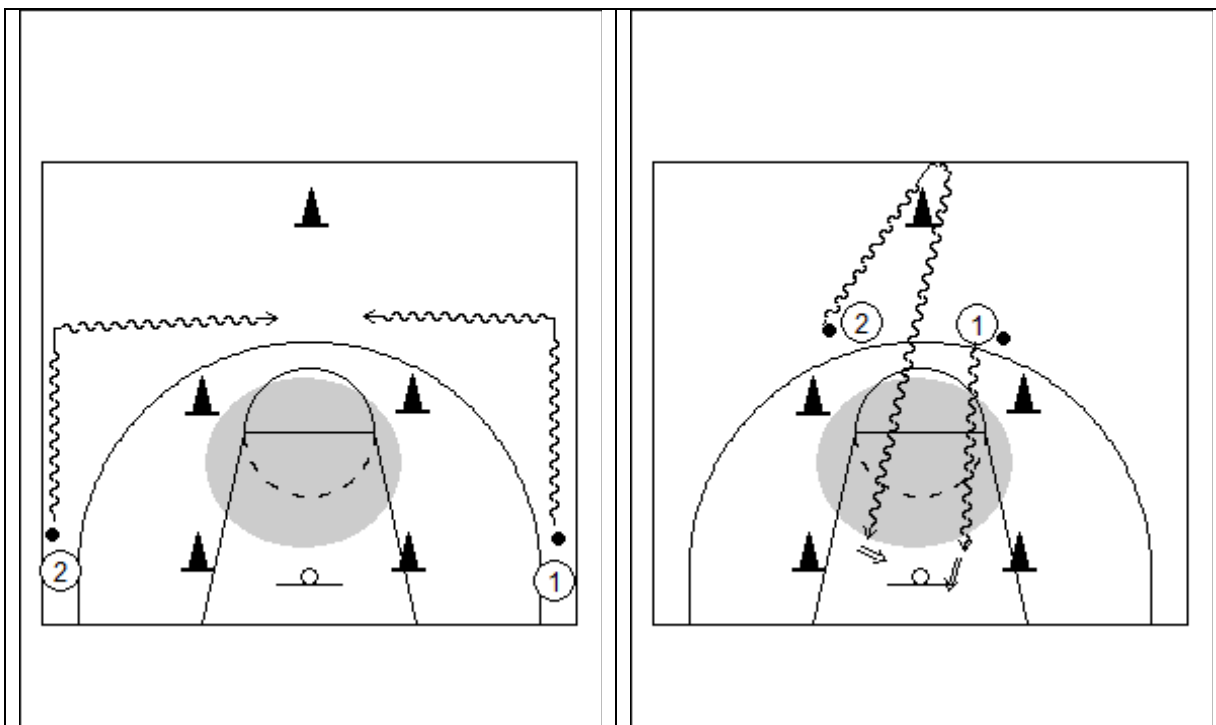
Uno de los jugadores tiene balón, el ratón, y el otro no, el gato. Se trata de que el gato pille al ratón y sólo se pueden mover alrededor del círculo. Ambos pueden hacer los cambios de ritmo y dirección que consideren. Una vez el gato pille al ratón, se intercambian los roles.

OBJETIVOS: bote duro y rápido bajo presión, cambios de mano y dirección, no mirar el balón (se está pendiente del que pilla).



Bote lateral. Los jugadores se sitúan en dos filas y van saliendo de dos en dos para competir. Deben realizar bote lateral por fuera de los conos y sin entrar en la zona delimitada por ellos. Los jugadores, sin dejar de botar, tienen que tocar la rodilla del contrario. El que lo haga primero puede ir a realizar una entrada; el otro, debe rodear el cono situado detrás. Gana el que la meta primero.

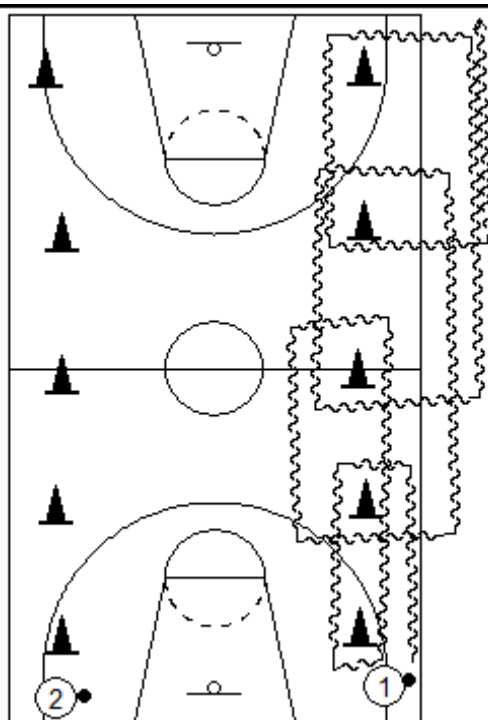
OBJETIVOS: bote lateral sin cruzar piernas, control del balón.

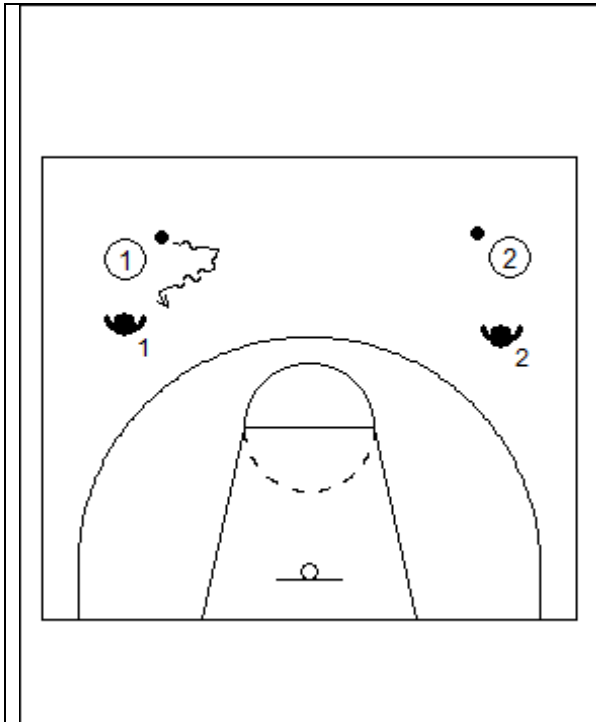


Los jugadores se sitúan en dos filas, con balón.

El mecanismo del ejercicio es: avanzar dos conos, retroceder uno. La idea es que salgan explosivos hacia delante y que realicen un buen bote hacia atrás. Cada vez que volteen un cono, deben realizar también un cambio de mano.

OBJETIVOS: salida explosiva, bote de retroceso, bote en velocidad, cambios de mano.





Los jugadores se sitúan por parejas, uno con balón y el otro sin. Primero en posición estática, el que no tiene balón debe intentar quitárselo a su compañero. El otro deberá realizar diferentes cambios de mano para impedirlo y controlar al máximo el balón. Posteriormente, se puede hacer en movimiento.

OBJETIVOS: control de balón con oposición, cambios de mano con oposición.

Jugamos un 2c2 condicionado para trabajar los cambios de mano y decidir su utilidad.

Cada vez que el atacante que tiene el balón realice un cambio de mano, su defensa debe tocar el suelo con las dos palmas de las manos. El atacante con balón deberá aprovechar ese momento para castigar a la defensa y leer la superioridad.

Posteriormente, podemos hacer que la defensa sólo toque el suelo cuando su par realice dos cambios de mano seguidos.

OBJETIVOS: cambios de mano con oposición, bote posterior al cambio de mano.

