

SÍNTESIS EJERCICIOS FORMACIÓN DEPORTIVA

Paraguay, mayo 2008

Formadores: Jordi Polls y José Carlos Suárez

Efectuado en el marco del proyecto EUROsociAL de la Comisión Europea

26 de Mayo de 2008

Juego del pistolero

Un jugador se coloca en el centro de un círculo formado por los otros componentes del grupo. A partir de aquí, debe de hacer el gesto de disparar a la vez que dice el nombre del jugador al que dispara, éste se agacha y los jugadores que tiene a derecha e izquierda se deben decir el nombre también haciendo el gesto de disparar. El primero que dice el nombre sigue con vida, el otro queda agachado.

Juego de los paquetes

En un espacio, los componentes del grupo se desplazan de distintas formas (talones atrás, rodillas al pecho, lateralmente, agachados, ...) y ocupando el espacio de forma racional. El monitor dará consignas diferentes para agruparse y el último grupo que se conforme atendiendo a esas características será el perdedor (grupos de 8, de 4, por color de ojos, una vez el grupo conformado se dicen los nombres los unos a los otros, ...).

Juego de los 10 pases

Se conforman 2 equipos y el objetivo es que un equipo encadene 10 pases seguidos y el otro equipo lo debe evitar. El jugador que tiene el balón no se puede desplazar. En caso de recuperar el balón, ahora es el otro equipo quien debe conseguir encadenar 10 pases.

Variantes:

- pase a una mano.
- pase por encima de la cabeza.
- pase con la mano no hábil.
- no se puede devolver el pase a quien te la pasó.
- cada dos pases debe recibir un jugador en cuestión.

Juego de las letras

Competición por equipos que se enfrentan con el objetivo de escribir una letra con su cuerpo en el suelo. Otro jugador externo a los dos equipos decide qué letras se deben escribir y cuál de los dos equipos lo ha hecho mejor o más rápido.

Variantes:

- construir las letras de forma vertical.
- elaborar las letras primero de forma mayúscula y después en minúscula.
- elaborar las letras primero de forma vertical y después de forma horizontal.

27 de Mayo de 2008

Pelota sentada

Se trata de lanzar el balón al resto de componentes con el objetivo de ser el último jugador que quede de pie, de manera que aquellos que son tocados, deben sentarse en el suelo y la única manera de salvarse es robar el balón a los que están vivos que para desplazarse deben hacer rodar el balón por el suelo. El jugador sentado que recupera el balón pueda pasar el balón a otros jugadores sentados para que también se salven y solo se hace sentar a un jugador si después de golpearle éste toca a suelo, en caso que el jugador atrape el balón el juego continúa.

Variantes:

- el jugador con pelota puede realizar tres pasos antes de lanzar sobre el oponente.
- el lanzamiento se realiza solo con la mano no hábil.

28 de Mayo de 2008

Ejercicios de baloncesto aplicado

Ejercicios de bote, pase, desplazamientos en el espacio, etc...

Los números

Por parejas. Un enfrente del otro a unos 10 metros y un balón por pareja. El jugador con balón realiza botes y su pareja va marcando con las manos un número que el jugador que bota tiene que pronunciar en voz alta para independizar la vista del bote.

Variantes:

- Bote con la izquierda.
- Bote con la derecha.
- Bote de protección.
- Bote de avance.

29 de Mayo de 2008

Robar colas

Todos los jugadores se ponen un peto como cola y se la deben robar los unos a los otros, evitando que le roben la suya.

Robar balones

En grupo, se trata de ir botando el balón e intentando robar el balón que botan los otros jugadores y evitar que éstos roben el de uno.

Juego de la trenza o cruces

Tres jugadores se colocan uno al lado de otro, separados 5 metros. A partir de aquí, el jugador del centro pasa la pelota a uno de los laterales y se desplaza al sitio donde ha pasado el balón,

que a su vez, pasa el balón al jugador del otro lado y también se desplaza hasta esa posición siempre cruzándose por detrás de los jugadores y realizando 2 o 3 botes como máximo, antes de pasar el balón.

Baloncesto a 1 bote

2 equipos se enfrentan en una canasta con el objetivo de encestar. La única consigna es que para desplazarse como máximo se puede hacer 1 bote.

Juego del robot

Por parejas uno se coloca delante del otro. El de delante, cierra los ojos y se deja guiar por el de atrás, que colocando los brazos sobre los hombros del compañero le guía hacia izquierda, derecha, hacia delante, hacia atrás, stop, ...

La bandera

Dos equipos se enfrentan con el objetivo de que un jugador del propio equipo, recepcione el balón dentro de la zona de ensayo, mientras el otro equipo trata de evitarlo. El equipo que posee el balón se lo puede ir pasando para avanzar pero el jugador que tiene el balón, puede desplazarse mientras lo tiene.

Variantes:

- El jugador con balón puede realizar 3 pasos.
- El jugador con balón cuando es tocado por un adversario debe pasar el balón a un compañero.
- El pase se debe realizar con una sola mano.

Balonmano reducido

Dos equipos de 4 jugadores se enfrentan con el objetivo de conseguir marcar gol en una portería. El juego se desarrolla únicamente en una portería, el espacio sería medio campo de baloncesto y el área prohibida se corresponde con la línea de 6,25m. El portero es común y neutral a ambos equipos y cuándo tiene el balón lo debe lanzar al aire para que los equipos se lo disputen e inicien el ataque.

Variantes:

- No se puede votar el balón.
- Sólo se pueden realizar 3 pasos cuando se tiene el balón.
- Se pueden realizar 3 pasos y luego botar.
- Se pueden realizar 3 pasos, luego botar y luego realizar 3 pasos mas.
- Se utiliza defensa 1x1.