



Baloncesto Inclusivo

Recursos prácticos
para entrenadores

Colabora:



Baloncesto Inclusivo

Recursos prácticos
para entrenadores

Coordinación de la edición: Carmen Ocete
Responsable Deporte Inclusivo: DOWN ESPAÑA

Baloncesto Inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores

Autor: Jorge Blanco Gómez

Coautor de recursos prácticos: Javier Mulas Salido

Diseño, maquetación e impresión: D.C. Promedia, S.C.

Dep. Legal: M-30801-2020

I.S.B.N.: 978-84-09-26226-7

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

Nota del autor

A lo largo de esta guía se utilizan algunos términos como: “el jugador”, “los deportistas”, “las personas”, “el entrenador” y otros similares. Resulta preciso resaltar previamente a su lectura que se utilizan de manera inclusiva, haciendo referencia tanto al género femenino, como al masculino. De acuerdo con la norma de la Real Academia Española de la Lengua, el uso del masculino se basa en su condición de término genérico, por ello se emplea el masculino para aludir conjuntamente a ambos sexos, independientemente del número de individuos de cada sexo que formen parte del conjunto. Se pretende con ello facilitar la comprensión y fluidez de la lectura.

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Premio Infancia de la Comunidad de Madrid

Premio de Internet a la campaña por el Día Mundial del Síndrome de Down

Premio Mejores Ideas Digitales del diario Expansión a la web de DOWN ESPAÑA

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

Contenidos

Página

1. Introducción 9

1.1 La inclusión de personas con discapacidad intelectual en el baloncesto 10

2. Manifiesto baloncesto Inclusivo 13

3. Propuesta de recursos prácticos 14

3.1 Consideraciones previas 16

3.2 Evaluación de las sesiones de entrenamiento 62

Bibliografía 64

Prólogo del autor

Cuando pisamos la pista para entrenar, un aura especial se apodera del ambiente. Cada uno se mete en su papel para sostener este equipo en lo más alto de nuestras prioridades de vida. Se respira una euforia y una energía que nos hace olvidar por completo todas las dificultades que hayamos podido atravesar durante la semana, su sinfín de retos diarios que suele plantearnos y todo el cansancio acumulado. Todo pasa a un segundo plano. Volvemos a estar juntos, hombro con hombro; para entrenar; para cumplir con nuestro objetivo común: dar lo mejor de cada uno para que el equipo siga creciendo. Hay pocos sentimientos más fuertes. Por eso estoy convencido de tener uno de los mejores trabajos del mundo.

En el entorno de Baloncesto Sin Rasgos, hemos tenido la suerte de aunar además de la experiencia a lo largo de los años en la pista, el conocimiento del equipo profesional compuesto por graduados en ciencias del deporte, profesores de educación física ordinaria y adaptada, entrenadores de baloncesto, psicoterapeutas y jugadores profesionales de baloncesto.

Durante varios años de experiencia, hemos podido comprobar el enorme poder del baloncesto como herramienta para contribuir al desarrollo integral de las personas con Síndrome de Down.

Recuerdo cuando en el año 2007 acompañé a mi hermano Quique a su primer entrenamiento. Lo primero que llamó mi atención es que el entrenador encargado no contaba con ninguna formación deportiva. Por aquel entonces, yo tampoco. Era un chico de quince años que disfrutaba con el baloncesto y cuidando a mi único hermano. Me ofrecí sin pensarlo para quedarme ayudando en la actividad.

Desde entonces, no me he separado de la pista como entrenador-formador de jugadores con discapacidad. Tampoco me he separado de la gran mayoría de jugadores de

aquel grupo de mi primer día. Así nació Baloncesto Sin Rasgos y 13 años después, les he visto crecer, y ellos a mí. Les he enseñado algunas cosas, pero no más que ellos a mí. Les he dejado equivocarse, y ellos han permitido que yo me equivocara muchas veces más.

Por último, pretendo también representar el trabajo de mis compañeros del proyecto Baloncesto Sin Rasgos por enseñarme y ayudarme a diario.

Jorge Blanco

Graduado en Ciencias de la actividad física y del Deporte (INEF UPM).

Postgrado especialista en entrenamiento personal (INEF UPM).

Master en Formación para el Profesorado (UEM).

Director general y creador de Baloncesto Sin Rasgos (desde 2007).

Hermano de Quique, deportista de la escuela con discapacidad intelectual.

Creador del programa TECDI para la inclusión laboral de personas con discapacidad en el deporte.



Tiempo muerto durante un partido de liga FEMADDI 2019.

Fotógrafo: Ale Carmona

1 | Introducción

El baloncesto es según la Federación Internacional de deportistas con discapacidad intelectual (VIRTUS) el deporte más practicado por las personas con discapacidad intelectual. Sin embargo, hay poca información en la bibliografía científica acerca de deporte y baloncesto inclusivo. Esto dificulta la formación de los profesionales y su acceso a recursos. Es muy positivo que el número de participantes y entrenadores continúe su aumento, pero para los técnicos y profesionales que intentan iniciarse, es difícil encontrar oportunidades de formación específica para este ámbito. Esta guía pretende como objetivo principal plasmar nuestra experiencia en forma de propuesta de recursos. Para ello, hemos tenido presente qué tipo de información y documento nos hubiera gustado tener cuando empezamos.

Se ha querido presentar en un formato práctico una recopilación de tareas que durante nuestra experiencia han demostrado una tendencia al éxito. Cuando evaluamos una sesión y nos referimos a una actividad como “tarea de éxito” es porque ha cumplido los siguientes requisitos:

- Es adecuada desde el punto de vista de la metodología educativa para los alumnos del nivel que se indica porque son **capaces de comprender** el mensaje de la explicación, los objetivos a trabajar y se ha podido desarrollar totalmente.
- Cumple también los criterios de metodología de la enseñanza que más valoramos: **máxima participación y desarrollo personal** e integral posible.
- Resulta novedoso, atractivo o **motivante** para los jugadores.
- Sirve directamente para trabajar el **aprendizaje de aspectos relevantes**. Ya sean del ámbito de las capacidades físicas, motrices, cognitivas, o táctico-técnicas del baloncesto o aprendizaje de valores.

Creemos firmemente que ese éxito de la actividad que mencionábamos anteriormente, depende principalmente de la formación de calidad de los profesionales al mando. Por este motivo, hemos llevado a cabo la elaboración de este documento, pensando en profesionales del ámbito del deporte adaptado e inclusivo, la educación, el baloncesto, etc. Aquellos que teniendo mayor o menor experiencia o formación, podrán encontrar aquí recursos o ideas aplicables. Los ejercicios y tareas que se recogen son específicos del entrenamiento de baloncesto adaptado para jugadores con discapacidad intelectual, e igualmente para escenarios inclusivos donde practiquen conjuntamente personas con y sin discapacidad. Se estima que el lector puede recoger también aplicaciones para el baloncesto de base con jugadores sin discapacidad (categorías baby basket, benjamín, y alevín), otros deportes colectivos o la educación física.

Querido compañero o compañera: gracias por tener la humildad necesaria para querer ser mejor profesional, deseamos que encuentres aquí información útil.

1.1. La inclusión de personas con discapacidad intelectual en el baloncesto

Si contamos con un equipo compuesto por jugadores con discapacidad intelectual que entrenan y compiten juntos, conseguimos que sus oportunidades de practicar deporte y pertenecer a un equipo se igualen en términos relativos a las de una persona sin discapacidad. En este caso, podríamos decir que hay un fin de inclusión en su comunidad social porque compartirán instalación, recursos con otros equipos y deportistas sin discapacidad demostrando que perfectamente constituyen un equipo más, hasta el punto de entrenar para su competición. Una competición en la que hasta día de hoy solo pueden participar si el equipo cuenta solo con jugadores con discapacidad. Sin embargo, en estas circunstancias solo podrán interactuar de forma directa y deportiva estando sesgados, “por un lado sin discapacidad y por otro con discapacidad” lo que hará que nos hayamos acercado un poco, pero continúe habiendo un pequeño abismo entre medias de las personas a causa de un motivo que el deporte de formación, ya ha demostrado puede quedar en un segundo o tercer plano.

Podemos encontrar en la literatura científica resultados enormemente positivos desde el punto de vista de la educación integral en valores, la motivación y otros aspectos más que relevantes, resultantes de generar contextos educativos inclusivos. Podríamos pensar que estos resultados positivos se refieren a los deportistas con discapacidad únicamente, pero se ha producido un incremento en el número de estudios que analizan los efectos de tales prácticas sobre el alumnado sin discapacidad desde diferentes puntos de vista. (McKay, Block, & Yeon, 2015; Pérez-Tejero y Ocete, 2016). La actividad física es idónea para inculcar valores (Barta y Durán, 2002), trabajando sobre planteamientos metodológicos inclusivos (Ocete, Pérez y Coterón, 2015). Se ha demostrado que a raíz de la convivencia deportiva y la práctica conjunta, la percepción de los alumnos sin discapacidad sobre las personas con discapacidad, mejora significativamente. (Blanco, 2019).

El deporte es además de un derecho, un excelente escenario para promover el desarrollo personal que debe contar con oportunidades para todos y las personas con discapacidad tienen mucho que enseñar a la sociedad.

Si logramos un equipo inclusivo donde practiquen juntos deportistas con y sin discapacidad habremos logrado ir un paso más allá. Un paso que es necesario dar solo en condiciones de calidad, y para ello, de nuevo, la formación y preparación de los educadores al mando del grupo, es absolutamente primordial.

A continuación presentamos los espectros de inclusión. Dentro de cada uno de ellos y de las circunstancias del equipo, debemos fomentar las situaciones inclusivas.

Para revisar si son realmente adecuadas las que estamos llevando a cabo o que modificaciones debemos hacer, podemos fijarnos en:

1. Nivel de participación de los jugadores con y sin discapacidad.
2. Nivel de motivación de cada uno.
3. ¿Existe una evolución en la asimilación de contenidos de todos los jugadores?
4. ¿Se cumplen los objetivos que habían sido planteados?

Espectro de inclusión

Burns & Johnston (2019)

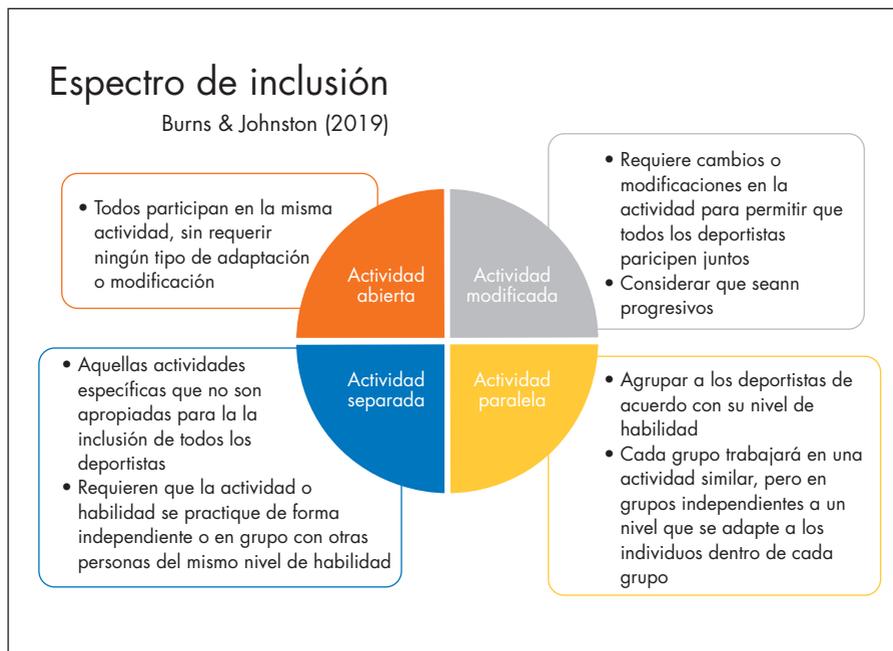


Tabla 1: espectros de inclusión. Ocete (2020; adaptado de Black y Stevenson, 2011).

El 'Manifiesto por el Baloncesto Inclusivo' pretende conseguir que:

- Ninguna persona con discapacidad quede excluida de la práctica deportiva del baloncesto, contribuyendo así a la mejora de su salud y condición física, además de su calidad de vida e inclusión social.
- Las federaciones e instituciones deportivas que fomenten y organicen cualquier práctica deportiva relacionada con el baloncesto adapten, en caso de que lo requieran, sus reglamentos para regular y permitir la práctica inclusiva de este deporte y que las competiciones organizadas por estas permitan la práctica inclusiva en todas las categorías.
- Los clubes dispongan de técnicos y entrenadores formados que hagan posible la práctica del baloncesto inclusivo.
- Los clubes proporcionen un entorno social concienciado para la puesta en marcha del deporte inclusivo.
- La práctica inclusiva del baloncesto esté presente en los medios de comunicación social.
- Las Administraciones Públicas incluyan en su agenda política el 'Baloncesto Inclusivo', garantizando que cualquier persona con discapacidad que pueda practicarlo, tenga la licencia federativa correspondiente.
- El Consejo Superior de Deportes desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la inclusión social de las personas con discapacidad, también en el ámbito del deporte y la actividad física.
- Todas las personas con discapacidad puedan ejercer su derecho a una práctica deportiva inclusiva, a la salud y al bienestar, a la inclusión social, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el baloncesto .

Más información: deporteinclusivo@sindromedown.net

3 | PROPUESTA DE RECURSOS PRÁCTICOS



Salto inicial de un partido de liga FEMADDI 2020.
Fotografía: Beatriz Botet.

Con el fin de presentar la información de forma ordenada, se han clasificado todas las tareas divididas en tres bloques:

- 1. Principiante:** Equipos generalmente con menos de dos años de experiencia y jugadores de edades más tempranas que hacen un primer contacto con el baloncesto. Predominan las formas jugadas y tareas lúdicas, los objetivos sencillos y las explicaciones muy concisas.
- 2. Avanzado:** Equipos que ya tienen algo de experiencia y empiezan a estar familiarizados con el reglamento y juego real. Se comienza a incidir de forma más concreta en aspectos táctico-técnicos.
- 3. Competición:** Equipos experimentados que conocen el juego real. Entrenan en torno a las necesidades de la competición. Predominio de tareas abiertas con varias soluciones donde el jugador lee el juego y decide.

Nombre	Principales objetivos: habilidades motrices, capacidades físicas, técnico-tácticos y de valores si corresponde.
Descripción	Aspectos destacables de la práctica, tips o limitaciones. Por ejemplo: es muy competitivo, genera muy buen ambiente y compañerismo, es ideal para terminar la sesión, es físicamente muy exigente, es complejo, vigilar que participen todos igual... etc.

3.1. Consideraciones previas

Se ha pretendido que prevalezca el sentido práctico y abierto a la hora de presentar en este formato los ejercicios y actividades. Tan abierto y pragmático como entendemos nosotros que es el trabajo presencial, educativo y deportivo con personas. Por lo tanto, se ha recogido nuestra experiencia propia de manera fiel (añadir comentario sobre evaluación). Esto supone algunas consideraciones a tener en cuenta:

- En el apartado de *Aspectos destacables de la práctica* quizás tu resultado al poner en práctica esa misma actividad, incluya otros aspectos positivos o limitaciones diferentes o se cumplan solo algunos por las características y circunstancias que difieren de un grupo a otro e incluso de un día de entrenamiento a otro en un mismo grupo. Desde nuestra perspectiva, esto tiene gran interés y nos ofrece como profesionales información muy valiosa sobre el equipo y sus componentes. Se debe tener en cuenta en la futura planificación de sesiones. Conocer a tu equipo, te permitirá preparar mejor tus entrenamientos.
- Los **objetivos** que hemos recogido en cada tarea son los que nos parecen más destacables y relevantes para el nivel al que pertenecen. A menudo, habrá más objetivos de aprendizaje para los cuales nos sirve ese ejercicio de cada uno de los bloques principales que nosotros contemplamos: Capacidades físicas y motrices básicas, desarrollo cognitivo, aspectos táctico-técnicos del baloncesto y aprendizaje de valores.
- Múltiples **variantes** y niveles: Al leer muchas de las actividades, podrás pensar que esa misma actividad puede usarse en el siguiente



Un jugador de la escuela de BSnR saluda al público durante una exhibición.

Foto de Baloncesto Fuenlabrada.

nivel o en el anterior introduciendo pequeñas variantes, o que con una pequeña modificación de la tarea pueden trabajarse otros objetivos de aprendizaje interesantes. Muy probablemente tu razonamiento sea muy acertado, precisamente ese sentido creativo y capacidad reflexiva sobre unas bases estables de criterio y formación son de las cualidades que más resaltamos en positivo en un profesional del deporte educativo. Por ello, no hemos incluido prácticamente variantes en las actividades propuestas y únicamente plasmamos el núcleo de la tarea. Pensamos que las variantes son muchas y para que puedas construir tus propias tareas te damos alguna indicación y ejemplo práctico:

1. Ten en cuenta el componente de carga cognitiva, una tarea puede ser muy sencilla e ir enfocada a aprender algo relativamente complejo y por el contrario podemos trabajar aspectos relativamente simples de manera compleja si añadimos componentes de mayor carga cognitiva como: tiempo máximo u objetivo de logros como número de pases, canastas, balones o botes, número de jugadores que intervienen, reducción o ampliación del espacio etc.
2. Considera ligado con el aspecto anterior, la carga como tal o la intensidad física. Si esta aumenta, el nivel aumentará en proporción siempre.
3. Los factores personales más relevantes de nuestros jugadores a tener en cuenta para hacer variantes o adaptaciones son: Necesidades de cada persona, nivel de habilidad motriz, conexión o aplicación de lo que queremos trabajar al juego real.
4. Teniendo en cuenta los aspectos que condicionan los niveles de incertidumbre en la práctica (Cárdenas, Conde & Perales, 2015) se proponen las siguientes posibilidades de adaptación:
 - Relación numérica de componentes (igualdad, superioridad, inferioridad)
 - Tiempo (aumentar o disminuir el tiempo de posesión o del objetivo de la tarea)
 - Espacio (delimitar, aumentar o reducir el espacio para una tarea)
 - Grado de libertad: premisas de reglamento o de técnica. Por ejemplo: 1 solo bote, usar solo mano izquierda etc.

5. No pierdas el foco del objetivo/s que quieres trabajar. Tampoco olvides nunca el componente motivación. Si añadimos algún componente a una tarea muy simple, podemos conseguir trabajar nuevos objetivos y que sea más divertida y motivante para el jugador al ser un poco más compleja y menos monótona. Sin embargo, cuantos más objetivos abarques, con menor calidad y precisión podrás trabajar cada uno de ellos. Igualmente, una tarea suele resultar poco motivante si es demasiado sencilla o si por el contrario, contiene demasiados componentes y elementos que den lugar a que sea demasiado difícil realizarla. Se debe por tanto planificar bien y una vez en la práctica, ser capaz de adaptar o modificar una tarea para lograr lo que buscamos.

Ejemplo práctico:

Cruzar el campo botando y acabar con una entrada a canasta nos sirve para trabajar el desplazamiento con balón y las finalizaciones en 1x0. Lo consideramos una actividad demasiado sencilla que puede hacer que el jugador se desmotive tras repetirlo dos o tres veces. Podemos añadir para mejorar la tarea: un tiempo máximo que debe emplearse para cruzar el campo e incluir dos o tres defensores repartidos por el campo dentro de un aro que harán que además del desplazamiento con balón, el jugador entrene los cambios de mano, dirección y ritmo. El jugador que no consiga cruzar en el tiempo estimado, se colocará a defender, por tanto tendrá "consecuencias reales" no cumplir la premisa del tiempo y esto hace que el jugador se lo tome más en serio y sea más motivante. A su vez, los jugadores que defienden, estarán trabajando la posición defensiva básica. Estos cambios positivos que enriquecen la tarea con más objetivos y complejidad para que sea más motivante, quizás, incidan de forma un poco negativa en el objetivo de trabajar las finalizaciones a canasta. Al llegar más cansado el jugador por tener que cruzar más deprisa la pista y entre los defensores, el jugador cuidara menos la técnica del gesto de entrada a canasta que es además un gesto global bastante complejo. Por tanto, si nuestro objetivo a plantear esta tarea era trabajar la mejora en el gesto de entrada a canasta, esas variantes no serán las más adecuadas.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

- **Actividades sencillas** de comprender: explicaciones breves y concretas.
- **Objetivo general:** toma de contacto con aspectos básicos como el espacio, el material, los componentes del equipo, el reglamento más elemental, las habilidades motrices o los aspectos más simples de la técnica y la táctica de este deporte.
- Máximo **2 objetivos** claros por tarea.
- Se fomenta la **toma de decisiones** del alumno siempre pero en esta fase se simplifica bastante este proceso para poder asimilar de forma sólida aspectos fundamentales y que con ello el jugador mantenga su motivación alta.
- **Indicado para:** jugadores y equipos que empiezan a practicar por primera vez o también para equipos con mayor experiencia que retoman los entrenamientos tras un tiempo como el inicio de temporada o en otro momento que interese volver a incidir sobre aspectos básicos del juego.
- Adecuado también para conseguir un ambiente distendido en equipos con más experiencia donde todos los jugadores consigan los objetivos propuestos de una tarea y realicen cosas que ya dominen como estrategia para conseguir un clima motivante en el equipo.

Algunas estrategias metodológicas para una práctica inclusiva:

- Los jugadores sin discapacidad se defienden entre ellos.
- Premiar las jugadas donde todos los jugadores toquen el balón.
- Los lanzamientos a canasta de jugadores con discapacidad dentro de la línea de triple suman 1 punto si tocan el aro.



Varios jugadores reciben indicaciones de sus entrenadores durante un entrenamiento de exhibición.
Foto de Baloncesto Fuenlabrada (2019).

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

"EL BASKET PARCHÍS"

Objetivos

1. Desplazamiento con pases
2. Lanzamiento

Se forman 2 o más equipos de jugadores. Cada equipo tiene un "tablero" formado por una fila de aros en un lado del campo. Al inicio de cada tablero hay un cono que es la ficha del equipo. El objetivo de cada jugador/a es encestar su balón para mover su ficha y llegar al final del "tablero" antes que el otro equipo.

Aspectos destacables de la práctica:

- Muy motivador.
- Modificar el modo de tiro o los espacios de tiro durante el juego.
- Promover el tiro de los jugadores/as que muestran menor confianza, por ejemplo, permitiéndoles mover 2 casillas la ficha después de encestar.

"EL ESCONDITE INGLÉS"

Objetivos

1. Arrancadas y paradas
2. Control corporal

Un jugador sin balón "la liga" de espaldas en el fondo de la pista, idealmente en una pared. El resto de jugadores salen desde el medio del campo con balón. El jugador que está en el fondo del campo grita de espaldas al resto del equipo "1, 2 y 3, escondite inglés, sin mover las manos ni los pies". Durante ese momento los jugadores con balón pueden avanzar hasta que el jugador que pilla se da la vuelta, cuando se quedarán congelados en el sitio. Si pilla a alguien moviéndose le hará volver al punto de salida. El objetivo es llegar al final del campo.

Aspectos destacables de la práctica:

- Juego muy divertido independientemente de su sencillez.
- Ideal para la parte de calentamiento o como premio al final de la sesión.
- Incluir diferentes tipos de desplazamiento con y sin bote.
- La parte más divertida es "revisar" de cerca que "las estatuas" no se mueven.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

EL MAREO MÓVIL

En grupos de 4 a 6 jugadores. Formando un círculo con las posiciones designadas con una chincheta o un cono. En cada grupo se sitúa un defensor en el centro que trata de interceptar los pases del resto de jugadores. Si intercepta el balón se cambia de posición con el último pasador que lo ha tocado. Además, a la señal del entrenador todos los jugadores se deben cambiar de posición. El jugador que se queda sin sitio pasa al centro a defender.

Objetivos

1. Recepción y pase
2. Ocupación espacial

Aspectos destacables de la práctica:

- Juego muy motivador ideal para el principio de la sesión.
- Es un recurso efectivo para recuperar la atención y/o motivación del grupo dentro de la sesión.
- Si un jugador/a tiene dificultades para escuchar el estímulo se debe incluir un estímulo visual en el momento de indicar el cambio de posición, por ejemplo, levantando un cono.

LAS ISLAS

Los defensores intentan pillar a sus compañeros con balón para dejar de defender. Los atacantes dispondrán de islas (módulos o aros) repartidos por el campo para avanzar a canasta y terminar realizando una finalización en entrada eligiendo dos aros.

Objetivos

1. Desplazamiento con bote
2. Cambios de mano

Aspectos destacables de la práctica:

- Adaptar la dificultad del juego considerando, además el nº de defensores, la separación de las "islas", su tamaño, sus colores y sus formas.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
¿ME GUSTA O NO?	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalizaciones 2. Reconocimiento espacial y cohesión de grupo 3. Secuenciación temporal de acciones
El entrenador comenta en alto las cosas que les gustan hacer, teniendo que ir a realizar una entrada a una de las canastas si te gusta o a la otra si no te convence.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buen juego para el calentamiento abierto a diferentes contenidos táctico-técnicos individuales (bote, otros tipos de tiro, etc.). • También es muy positivo para encontrar puntos comunes entre compañeros de equipo, ideal el un equipo inclusivo.
LAS GALLINAS	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posición defensiva 2. Iniciación al 1C1
El equipo de las gallinas debe proteger con posición defensiva los balones del medio del campo, el otro equipo serán "los lobos" y deben intentar entrar en el círculo para robar los balones. Si les tocan, deben chocar la mano al entrenador.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego muy atractivo para los atacantes. • Prestar atención al número de las situaciones de éxito de los defensores, para evitar el fracaso constante. • Adaptar el espacio según si se pretende poner el foco en el ataque o en la defensa.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

PAREJAS TRANSPORTISTAS

Hacemos parejas y habrá que desplazarse llevando el balón con diferentes partes del cuerpo. Cada vez que se grite fotografía, habrá que aguantar congelados la posición. Al llegar a la canasta, uno tira y el otro intentará coger el rebote antes de que el balón toque el suelo. Cambiaremos parejas.

Objetivos

1. Coordinación y esquema corporal
2. Reconocimiento espacial

Aspectos destacables de la práctica:

- Intentar que las parejas estén compensadas, evitando poner juntos a los jugadores con menor rendimiento motriz.
- Este juego puede ser enriquecedor para todos los jugadores independientemente de su nivel de juego y habilidad motriz y/o capacidad cognitiva.

EL GUÍA

Por parejas los jugadores van agarrados de la mano y tienen que desplazarse botando por el espacio y cumpliendo una serie de misiones que pongan los entrenadores. Por ejemplo: tocar algo morado, que los pies no toquen el suelo, ponerse una sudadera mientras botan etc.

Objetivos

1. Lateralidad
2. Reconocimiento espacial

Aspectos destacables de la práctica:

- Buen juego para el valor del respeto. Permite conocer las limitaciones de los compañeros y aceptarlas.
- Se recomienda premiar la colaboración y hacer parejas inclusivas.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

LOS INTERRUPTORES

El campo está lleno de setas dadas la vuelta. Cada jugador elige desde que seta quiere partir para realizar un tiro a canasta. Si encesta, le da la vuelta y si no encesta empieza desde otra seta distinta.

Objetivos

1. Manejo de balón
2. Lanzamiento

Aspectos destacables de la práctica:

- Respeto a las normas del juego.
- Autonomía para elegir la seta.
- Juego sencillo que permite captar la atención de los jugadores para desarrollar una tarea de forma individual.
- Registrar el tiempo que tardan en cumplir el objetivo aumenta su motivación pudiendo competir contra su propia marca en vez de contra los compañeros.

LA GUARIDA

Se reparten por el campo muchos aros. Dos compañeros tienen que pillar al resto de jugadores, quienes para escaparse tienen que moverse entre los aros. Si consiguen meter canasta suman una vida.

Objetivos

1. Arrancadas y paradas

Aspectos destacables de la práctica:

- El valor del respeto se puede incluir haciendo que el material se recoja entre todos durante el propio juego.
- Deben igualarse las condiciones, ejemplo: si le toca pillar a un compañero que corre más despacio, los demás pueden moverse saltando o suprimir bote.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
PUNTOS CARDINALES	Objetivos 1. Percepción espacial (compañeros y balón) 2. Recepción y pase
<p>Se identifican 4 puntos cardinales en el espacio de juego. Mediante pases por parejas todos los jugadores irán reconociendo los 4 puntos cardinales. Una vez conocidos, tienen que llegar por parejas con pases a los puntos que se van nombrando. Durante el juego se varían los tipos de pase.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none">• Involucra la memoria de trabajo. Si durante el juego se modifica el nombre de los puntos cardinales, su número o su distribución, aumenta la dificultad por carga cognitiva.
PERSEGUIR AL LADRÓN	Objetivos 1. Manejo de balón 2. Percepción espacial
<p>En primer lugar todos los jugadores parten de una línea de fondo con una seta en la cabeza. Si consiguen llevarla mientras botan el balón sin que se les caiga pueden tirar a canasta y guardarla.</p> <p>Una vez cogido "el truco" a llevar el cono sobre la cabeza, los jugadores deben perseguir botando al ladrón que se escapa por toda la cancha para tocarle con su seta en el momento de pillarle.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none">• Juego lúdico y rico a nivel psicomotriz.• Jugar con diferentes tipos de conos si existe la posibilidad.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
LOS GORDINFLONES	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manejo del balón
<p>Dos compañeros cogen un aro y se lo ponen alrededor del cuerpo. Se quedan en la zona y su objetivo es pillar a los demás tocándoles con el aro cuando vienen a meter canasta.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suele ser motivante y divertido. • Ideal para introducir la colocación en defensa.
4 EN RAYA	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaz de parar y arrancar. 2. Cambiar de dirección. 3. Discriminar derecha e izquierda en el propio eje.
<p>Se colocan muchos aros entre la canasta y el medio del campo. Los jugadores, sin dejar de botar se tienen que mover entre ellos sin que el entrenador les vea. Cuando lleguen a los aros de la primera fila pueden tirar a canasta y sumar puntos.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a fomentar la autonomía. • Es una buena continuación al juego del “escondite inglés”.
ZOMBIE	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desplazamiento con bote 2. Control corporal
<p>Un compañero se tumba en el centro del campo mientras el resto le cantan una canción al rededor. Cuando la canción termina, “el zombie” se levanta a perseguir a sus compañeros. Si les tocan pasan a tumbarse también hasta que solo quede uno.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar con premisas las posibilidades de éxito. Po ejemplo, los que más corren llevan dos balones.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

LOS REPARTIDORES

Objetivos

1. Dribbling
2. Finalizaciones

Se reparten setas por el campo y los jugadores tienen que meter el mismo número de setas en cada aro. Para conseguir una seta deben ir a canasta y anotar.

Aspectos destacables de la práctica:

- Esta tarea implica que los jugadores tengan que pensar y comunicarse para igualar el número de setas en cada aro. Resaltar la importancia de la comunicación y colaboración.

EL CAMINO DE OBSTÁCULOS

Objetivos

1. Desplazamiento con balón
2. Introducción a la defensa individual

El jugador con o sin balón va botando hasta la canasta pasando por un carril de conos, cambiando de mano según la dirección que toma y superando obstáculos propuestos. Por otro lado, el defensa tiene que superar ciertos obstáculos para llegar a defender también.

Aspectos destacables de la práctica:

- Juego competitivo.
- Se pueden usar muchos materiales que enriquecen las posibilidades motrices: bancos, cuerdas, secuencias de salto etc.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

<p>LA ZONA</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrancadas y paradas 2. Esquema corporal
<p>Similar a la tarea anterior pero con otra disposición. Se marcan zonas en el suelo con aros, setas, bancos etc. Los jugadores irán botando por toda la pista hasta que los entrenadores digan una zona a la cual tienen que llegar y hacer la acción que corresponda para después poder lanzar canasta.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permite a los jugadores hacer acciones que no suelen estar dentro de los juegos, de este modo, enriquece el trabajo motriz.
<p>CHICLE</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Secuencia temporal de acciones 2. Iniciación 1x1
<p>Por parejas, los jugadores deberán ir botando por toda la pista lo más pegados entre sí, pero sin llegar a tocarse. El atacante es el que manda. A la voz de "ya" el atacante debe ir a meter canasta y el defensor debe intentar ponerse delante.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación de la posición. • Implicación de la velocidad de reacción y de la velocidad de desplazamiento.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

EL BOLÓN

Objetivos

1. Pasar y progresar

Por parejas los jugadores mantienen una pelota cogida entre ambos mientras se desplazan por el campo. A la voz de "canasta" deberán darse pases hasta llegar a la canasta más lejana y anotar.

Aspectos destacables de la práctica:

- Se puede aumentar el alcance del juego modificando el modo de llevar el balón por parejas: con la espalda, los hombros, los codos etc. De este modo se trabaja el esquema corporal y diferentes tipos de desplazamientos.

RUGBY

Objetivos

1. Pasar y progresar
2. Ocupación espacial

Un equipo tiene que llevar el balón mediante pases a la línea del equipo contrario. Se puede avanzar botando el balón una vez lo han tocado todos, pero si un defensor toca el balón cambia de equipo. Si el jugador con balón se para, tiene que pasar a otro compañero.

Aspectos destacables de la práctica:

- Juego pre-deportivo eficaz cuando se hace con equipos de entre 3 y 5 jugadores, para que todos tengan la oportunidad de participar continuamente.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
BOLOS	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrancadas y paradas 2. Lanzamientos y recepciones
Un jugador se la liga y va a intentar que sus compañeros no lleguen a unos aros desde donde tratarán de lanzar a un conjunto de bolos (conos). Ganará el jugador o pareja que más puntos consiga.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego motivador • Interesante incluirlo al inicio de la sesión para que sea más dinámico, ya que al final será más difícil concentrarse para lanzar a los bolos debido a la fatiga acumulada.
DESACTÍVALO	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parada en 1 y 2 tiempos 2. Desplazamiento con balón
Se colocan aros y setas (las “bombas”) en la zona y sus límites. El objetivo de los jugadores es desactivar las bombas. Para ello tienen que tirar desde cada posición haciendo una parada en un tiempo en la seta y una parada en dos tiempos en los aros.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este juego incide en la toma de decisiones individual. • Promueve la autonomía al tomar decisiones bajo presión.
LA LUCHA	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Progresar hacia canasta 2. Iniciación al 2x2
Por parejas, se juega 2x2. Los entrenadores lanzan un balón en el medio del campo. La pareja que coja la pelota ataca y los defensores deben de coger una posición correcta entre atacante y canasta.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promueve el compañerismo permitiendo que los jugadores luchen por parejas por un objetivo común retándose con otros compañeros.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

DEFENDER LA TORRE

Objetivos

1. Percepción del espacio y los jugadores en el campo
2. Posición de defensa

Los defensores de la torre son caballeros con balón en las manos y sombrero (una chincheta, por ejemplo). Los atacantes entrarán con bote en la zona para robar sus coronas.

Aspectos destacables de la práctica:

- Como todos los juegos de rol, es muy atractivo para los jugadores.

LOS NÚMEROS

Objetivos

1. Coordinación y manejo de balón
2. Colocación en el campo entre el atacante y la canasta

Los defensores enseñan números con la mano a sus compañeros atacantes. Cuando saquen un 5 el atacante tendrá que ir a tirar canasta.

Aspectos destacables de la práctica:

- Tiene un componente cognitivo, tanto a nivel perceptivo como al nivel de enseñar los números, especialmente interesante para los jugadores con mayores dificultades en este área.

EL PAÑUELO

Objetivos

1. Iniciación al 1c1
2. Finalizaciones
3. Pasar y progresar

Divididos en dos equipos, se enumera a los jugadores que tienen que ir al centro del campo a chocar con el entrenador con el que están los balones cuando este diga su número.

Aspectos destacables de la práctica:

- Se puede jugar con dos balones. Sin oposición solo a lanzar rápido o generar 1x1 (un balón) o 2x2 (dos números un balón)

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
<p>SALVAR A LA REINA</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la posición del defensor y elección del tipo de pase.
<p>En el centro de campo se coloca un compañero. El resto de jugadores con balón tienen que ir de una canasta a otra tirar. Cuando pasan por el centro del campo pasan a la reina sin que sean tocados por los guardianes (entrenador). Tras conseguir 6 pases liberarán a la reina.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promueve la reflexión respecto al mejor tipo de pase (picado) para llegar al compañero de en medio sin que los guardianes intercepten el balón. • Ajustar la dificultad del juego (nº de pases, grado de oposición) para que el juego sea motivador.
<p>CÁMBIALO</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalizaciones tras bote 2. Parada en uno o dos tiempos
<p>Cada equipo empezará en una mitad de campo. Tendrán que meter canastas desde aros partiendo con bote del medio del campo. Si el jugador anota, coge ese aro y lo lleva a la zona contraria. Al acabar el tiempo, gana el equipo con menos aros en su campo.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situación introductoria de la finalización tras bote. • Suele resultar motivante. Es una buena oportunidad para reflexionar sobre la importancia del respeto a las normas y a no hacer trampas.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

TRIDENTE

Objetivos

1. Botar para separarse del defensor y buscar canasta
2. Colocarse entre el atacante y la canasta

Por tríos, los jugadores se dan pases por todo el espacio hasta escuchar "canasta". En ese momento el jugador que tenga la pelota tendrá que intentar meter canasta y sus compañeros defenderle.

Aspectos destacables de la práctica:

- Incluye la capacidad de reacción.
- Promueve la orientación en un espacio nuevo.
- Iniciación a: salida de velocidad con bote largo.

SÁLVESE QUIEN PUEDA

Objetivos

1. Finalizaciones cerca de la canasta
2. Finalizar tras recibir pase

Cada entrenador se coloca en un lateral del campo enfrentados en distintas mitades. Los jugadores tienen que avanzar con bote hasta pasar a los dos entrenadores finalizando tras el pase en cada canasta. El primero que lo consiga 5 veces gana.

Aspectos destacables de la práctica:

- Dar el pase más o menos vertical en función del nivel del jugador.
- Puede colocarse algún defensor.
- Si resulta físicamente muy intenso, reducir el espacio o hacer turnos de descanso.

LOS MUELLES

Objetivos

1. Finalizar en carrera

Rodeando la canasta se colocan unos aros que serán los "muelles". Los jugadores deberán llegar corriendo y lanzar saltando con una pierna desde el aro. Si consiguen lanzar pasan al muelle del siguiente nivel que se encuentra un poco más atrás o desde dos "muelles".

Aspectos destacables de la práctica:

- Su puede usar para introducir la técnica de la entrada a canasta.
- También la diferencia entre parada y tiro en movimiento.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

TODOS EN ALTO

Objetivos

1. Ciclo de pasos
2. Finalizaciones cerca de la canasta

Se sitúa un banco en cada zona. Los entrenadores pillan a los jugadores. Cada vez que los jugadores se salvan en uno de ellos tienen que bajar de un salto y marcar los pasos de entrada para lanzar. Seguidamente deberán cruzar el campo para subirse en el otro.

Aspectos destacables de la práctica:

- Si psicomotrizmente los jugadores tienen dificultades para saltar del banco se puede emplear una colchoneta o aros.

CANASTA MÓVIL

Objetivos

1. Pies y cuerpo orientados al aro

Por parejas un compañero tiene un aro y otro una pelota pequeña. La idea es introducir una situación de 1x1 para que el jugador que tiene balón pille al que va con el aro. Una vez que le coge el jugador con el aro puede dar 3 pasos para separarle. El jugador que tiene la pelota suma un punto si encesta. Luego cambio de rol.

Aspectos destacables de la práctica:

- Regulando la separación de los jugadores se trabaja la adecuación del lanzamiento a la distancia.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

BOMBILLA

Cada jugador empieza tirando dos aros antes que el anterior. Deben meter 2 canastas desde cada posición. Consiguen punto cuando pillan a los compañeros que se encuentran por delante.

Objetivos

1. Finalizaciones
2. Orientar al pies y cuerpo al aro

Aspectos destacables de la práctica:

- Cuando se pille a alguien, puede proponerle superar “una prueba” esto suele resultar divertido y motivante para todo el equipo.
- Es un buen juego para el final de la sesión.

PESCADORES

Por parejas, uno ataca con balón y un peto enganchado en el pantalón y el otro defiende dando ventaja al ataque. El objetivo del atacante es pararse dentro de un aro para lanzar sin que le roben el peto.

Objetivos

1. Finalizaciones en 1c1
2. Separarse del defensor

Aspectos destacables de la práctica:

- Buen juego de iniciación para la defensa en el 1C1 con el peto como referencia.

REBOTA QUE EXPLOTA

Por tríos, un compañero tira todo el rato hasta meter 3 canastas, mientras que sus compañeros rebotean los balones y se los dejan en el suelo. A las 3 canastas anotadas se cambia de rol.

Objetivos

1. Iniciación al rebote
2. Flexión de piernas en el tiro

Aspectos destacables de la práctica:

- Promover el acierto facilitando el tiro.
- Evitar posibles conflictos por la lucha por el balón.
- Resaltar la importancia de colaborar y animar al compañero.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
EL LABERINTO	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalizaciones cerca de la canasta. 2. Ciclo de pasos
<p>Se reparten varias setas por las líneas del campo, las cuales son cambiadas en cada ronda por los entrenadores. Los jugadores deberán llegar desplazándose solamente sobre las líneas a tocar alguna seta para tener la oportunidad de tirar a canasta una vez.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuesta para trabajar el valor del compañerismo: cada vez que nos reunimos en el centro (zona de salida) se realiza una piña mientras el entrenador reparte las setas. • Juego de reconocimiento espacial adecuado para el inicio de sesión.
COLORÍN COLORADO	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer ataque-defensa 2. Paradas
<p>Cada jugador tiene un balón y un peto por detrás. El campo está lleno de aros que son las casas. Los jugadores, que están repartidos en dos colores, van botando por el espacio hasta que el entrenador levante una seta de uno de los dos colores. A partir de ahí el jugador que tenga el mismo color de la seta deberá meterse en el mayor número de aros sin que le quiten el peto sumando puntos.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de acciones. • Introducción a la importancia de leer el juego.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

EMPAREDADO

Se colocan todos los balones en un fondo y cada pareja coloca su aro de referencia al otro lado del campo. Se trata de trasladar los balones sin utilizar las manos entre ambos jugadores o con las premisas que se indiquen para llegar a la canasta contraria y tener la oportunidad de anotar. Si anoto me la quedo.

Objetivos

1. Finalizaciones
2. Pies y cuerpos orientados al aro

Aspectos destacables de la práctica:

- Usar diferentes partes del cuerpo para trasladar el balón.
- Se puede utilizar este juego para demostrar la eficiencia y velocidad del pase frente al bote a la hora de deslazar el balón.

RUGBY-BASKET

Por equipos deberán de pasarse la pelota para llevarla hasta los aros colocados en la línea de fondo rival. Cada equipo tiene un color y pueden ir corriendo con la pelota en las manos si van de la mano con un compañero.

Objetivos

1. Pasar y ocupar un espacio nuevo

Aspectos destacables de la práctica:

- Los jugadores eligen de forma autónoma si se unen o no a un compañero.
- Juego de calentamiento que no debe durar mucho.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
TAPAR LOS AGUJEROS	<p>Objetivos</p> <p>1. Pasar y ocupar un espacio libre</p>
<p>Se forman parejas. Por el campo se reparten aros de dos colores. Se indica qué parejas trabajarán con cada color. El objetivo es desplazarse por la pista mediante pases pisando al menos 3 aros del color marcado, para finalizar lanzando a canasta. Si consiguen anotar pueden retirar un aro para tapar un agujero. Gana el equipo que consiga tapar más aros.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores tienen que coordinarse para pasar y cubrir los espacios libres. • Se trabaja la posición para recibir el pase.
SEMÁFORO	<p>Objetivos</p> <p>1. Finalizaciones</p>
<p>Cada jugador dispone de 3 setas para formar un semáforo en la canasta contraria. Para poder recoger sus conos y organizar su semáforo deberán de anotar 2 canastas. Después colocan sus aros en la canasta contraria y tendrán que anotar un tiro desde cada aro para ser el campeón.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego sencillo para trabajar el tiro estático.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

CHOCAMANOS

En la zona central del campo se hace un gran círculo con setas donde se la liga un entrenador. Los jugadores tienen que entrar dentro para chocar con un compañero con la premisa de ir botando constantemente. Si consiguen chocar sin que les pillen podrán tirar a canasta.

Objetivos

1. Orientar el cuerpo hacia el aro en acción de tiro
2. Desplazamiento con bote

Aspectos destacables de la práctica:

- Juego para trabajar el compañerismo. Para tirar a canasta es necesario haber jugado con un compañero.
- Para ganar, cada integrante del equipo tendrá que anotar un tiro. ○ se pueden individualizar los objetivos según cada nivel.

MONSTRUITO

El monstruo se colocará en el centro de la pista. Los compañeros se colocarán detrás de varias barreras de conos esperando a que el monstruo no les vea para ir a tirar a canasta. El objetivo de cada jugador es sumar el mayor número de puntos. La zona de lanzamiento está formada por:

- Aros rojos: se lanza tocando previamente el balón con el suelo.
- Aros azules: dejando una mano arriba.

Si el monstruo pilla al jugador chocará con un compañero.

Objetivos

1. Tiro con una mano
2. Flexionar piernas en el tiro

Aspectos destacables de la práctica:

- Juego motivador que combina la situación de tener que superar al defensor con la acción del tiro.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
ROBA PETOS	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalizaciones 2. Desplazamiento con bote
Se forman dos equipos divididos en dos canastas. Deberán anotar en una canasta en su aro para poder ir a robar un peto al equipo contrario. Los jugadores del equipo contrario les pueden pillar, pero si van en pareja no.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores eligen autónomamente si van con en pareja o solos.
1C1 CON REBOTE Y CAMBIO DE ROL	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer el cambio de rol ataque/defensa 2. Recuperar la posición en defensa
Se juega un 1C1. Ataca una vez cada uno hasta que haya canasta o robo de balón. Al terminar nos inventamos un saludo original y cambiamos de pareja. Al final, nos juntamos en el centro para exponer diferentes saludos originales.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la diversión y creatividad con los saludos.
1C1 OBSERVANDO LADO DE DEFENSA	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observar por dónde viene la defensa
Empezando desde el medio del campo, el defensor tendrá una seta que deberá de lanzar a un lado y recogerla antes de poder defender. El atacante deberá observar por qué lado es mejor atacar.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buen juego para mejorar la velocidad de reacción

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
EL REPARTIDOR	Objetivos 1. Pasar hacia un objetivo
Se colocan objetos (setas, pictos, conos...) en los laterales de la pista y 4 aros en las esquinas del campo. Por parejas mediante pases deben anotar y desplazarse hasta uno de los objetos que dejarán en uno de los aros. Después tienen que conseguir que haya el mismo número de objetos en cada aro.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Es indicado para mejorar el compañerismo entre jugadores.• También da lugar a recalcar la importancia de correr y pasar hacia delante y no con desplazamiento lateral.
1C1 ELIGIENDO LADO DÉBIL DEL DEFENSOR	Objetivos 1. Toma de decisiones en función de la posición
Comenzando desde el medio del campo el defensor dispondrá de una seta que sujetará con una mano en la cabeza. El atacante debe atacar por ese lado, ya que el defensor es más débil. Los entrenadores explicarán los indicadores de ventaja: pies adelantados, mano adelantada y posición del pie	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Toma de decisiones a partir de la información visual. Recalcar la importancia de levantar la cabeza y leer el juego.
LAS 4 ESQUINAS	Objetivos 1. Orientar el pase hacia un objetivo
En una zona delimitada por 4 aros juegan dos equipos con pases y la ayuda de los entrenadores para dejar la pelota en cualquiera de los aros. A partir de ahí pueden jugar a canasta.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Regular el tamaño del espacio para que el juego suponga un reto para los jugadores.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
<p>FRUTAS Y VERDURAS</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada a canasta después de pase. 2. Desplazamiento con bote
<p>Cada jugador con su balón se desplazará entre canasta y canasta. Se sitúan dos pasadores en las prolongaciones del tiro libre para pasarles y moverse a tirar hacia el aro sin botar. Si anotan deberán buscar una fruta o verdura y llevársela a su lado. Si por el camino algún compañero le toca la pelota podrá quitarle una fruta o verdura (objetos).</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar la verticalidad del pase al nivel de los jugadores.
<p>AZULES Y ROJOS</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer al jugador asignado 2. Progresar a canasta superando a los defensores
<p>Cada jugador tendrá asignado uno de los dos colores y se irá moviendo tocando setas del mismo color por el campo. Cuando escuchen su color irán al aro contrario a meter canasta y los compañeros del otro color harán de defensores. Previamente se han designado pares defensivos.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabaja la percepción visual al identificar los conos del color propio e identificar el par defensivo. • Se puede iniciar también desde una posición estática.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

LOS 5 PASES

Objetivos

1. Pasar hacia un objetivo

El objetivo del equipo es darse 5 pases sin que el equipo contrario les robe la pelota/toque al jugador que tiene balón en la mano. Cuando lo consiguen pueden ir a meter canasta pasando previamente por una zona marcada en el lado derecho o izquierdo del campo.

Aspectos destacables de la práctica:

- Verbalización de las nociones espaciales de derecha e izquierda.

CARRERA DE BALONES

Objetivos

1. Progresar a través de pases
2. Reconocer el par defensivo

Divididos por parejas, transportan un balón hacia el centro del campo compitiendo con otra pareja. La que llega primero juega con su pelota un 2C1, ya que uno de los defensores va a dejar su pelota a un aro. En ese momento pelearán por la pelota que está en el aro y jugarán 2C2.

Aspectos destacables de la práctica:

- Es importante dejar rápido el balón para ayudar al compañero.

SETAS CALIENTES

Objetivos

1. Mantener el bote

Los jugadores botan la pelota por todo el campo. Previamente se han repartido dos setas que tienen que ir pasándose unos a otros. Cuando se acaba el tiempo los jugadores que tienen la seta tienen que meter una canasta para volver a jugar.

Aspectos destacables de la práctica:

- Mejora de la lateralidad para coger el cono y para identificar la canasta.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
2C2 CON DEFENSA DE LA MANO	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma de decisiones en función de la defensa 2. Progresar a canasta
Comenzando desde la línea de fondo se juega un 2C2 en el lado contrario. La defensa va siempre de la mano. Los atacantes no pueden botar hasta cruzar la línea de medio campo.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los defensores tienen que comunicarse para parar a los atacantes. • Los atacantes se deben comunicar para identificar los pases.
LAS NAVES ESPACIALES	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bote con la mano más alejada 2. Compañerismo y respeto a las normas
Por parejas cogidos de la mano, un compañero bota el balón mientras que el otro intenta robar balones de otras parejas.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción del cambio de situación.
¡A POR ELLOS!	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar distancia del defensor para tirar
Situación de 1C1 en la que el defensor desde la línea de fondo da el pase al compañero que se encuentra en la línea de tiro libre y sale rápidamente a defenderle.	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía en la toma de decisiones.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

1C1 POR FILAS

Objetivos

1. Separarse del defensor
2. Colocarse entre atacante y canasta

Todos los jugadores se colocan en fila sobre la línea del medio campo. Se van pasando la pelota de mano a mano para que cuando llegue al último vaya a meter canasta. El primero tendrá que defender.

Aspectos destacables de la práctica:

- Muy motivador.

GUSANO RECORD

Objetivos

1. Iniciación al rebote
2. Coordinación salto-rebote

Se hace una gran fila bajo el tablero. Tendrán que lanzar el balón contra el tablero y lo recoge el compañero de atrás antes intentando hacerlo antes de que bote. Se cuentan los lanzamientos que logran sin que caigan para lograr record.

Aspectos destacables de la práctica:

- Es adecuado para el final de la sesión.
- Suele resultar divertido aunque se debe ayudar si hay algún jugador que no consigue nunca cogerla sin que bote.

NIVEL AZUL: AVANZADO

- Las actividades que se agrupan dentro de este apartado siguen una **evolución coherente** en relación a las anteriores.
- Jugadores algo más familiarizados con el juego real, el reglamento y con las **habilidades motrices** que destacan en la práctica de este deporte.
- El componente táctico técnico comienza a tener más presencia. Tanto los contenidos de nuestras tareas, como los objetivos de nuestras adaptaciones van enfocados en seguir mejorando todo lo adquirido anteriormente, interiorizándolo e incluyéndolo en **situaciones prácticas jugadas de ataque y defensa**.
- Durante este momento, cobrarán más importancia las habilidades perceptivo-motrices, aumentando la capacidad de **toma de decisiones de los jugadores**. Predominan las tareas donde existe la posibilidad de diferentes soluciones, en las que generalmente **existe oposición**.
- Se favorece el **éxito del ataque**: aspecto clave para mantener la motivación de nuestros alumnos y utilizar esto para seguir avanzando en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Se debe intentar aumentar el **principio de individualización**, orientando cada vez más nuestros mensajes, siempre de forma positiva, al objetivo principal de la tarea.



Varios jugadores disputan un balón durante un entrenamiento de exhibición

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
TIBURÓN	Objetivos 1. Manejo de balón 2. Percepción espacial
Se delimitan 3 zonas con conos, por ejemplo 3 cuadrados. Todos los jugadores con balón empiezan botando dentro de uno de los cuadrados, uno o dos defensores se quedan fuera. Cuando estos últimos griten “¡Tiburón!”, los jugadores con balón progresan botando hasta cualquiera de las otras zonas evitando que les roben el balón. Si se lo roban, cambio de rol.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Juego muy activo.• Se puede aumentar la complejidad del juego a nivel técnico-táctico haciendo que los defensores se acumulen, aunque en este caso hay que estar pendiente de que no siempre defienden los mismos jugadores/as.• Se puede aumentar la complejidad del juego a nivel perceptivo poniendo formas por el campo de diferentes colores: triángulos, círculos... Los defensores además de decir “¡Tiburón!” indican la forma concreta o un color.
ESTRELLA DE PASES	Objetivos 1. Ocupación espacial 2. Elegir y mejorar los tipos de pase
Se hacen grupos de 5 a 10 jugadores en función del nivel. Cada grupo diseña una secuencia de pases, es decir, un orden de pases entre jugadores y lo practican en varias ocasiones. Una vez aprendida la secuencia se incluye el tiro, de modo que el último jugador que recibe el balón tira a canasta. El tercer paso sería ir progresando con la secuencia de pases hasta una canasta y tirar al final. Si el nivel es alto, se pueden cruzar varios grupos en el terreno de juego.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Alta implicación cognitiva.• Es un buen juego para aumentar la cohesión del equipo. Interesante para el inicio de la temporada.• Tener paciencia hasta que los jugadores/as aprenden la secuencia de pases, sin tener problema en repetirla en varias ocasiones.• Cuidar que el tirador sea diferente en cada ocasión. Manteniendo la secuencia, se modifica el último receptor.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
PASES VOLADORES	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Progresión tras pase 2. Percepción de los jugadores y su posición en el campo
<p>Se hacen 2 equipos de atacantes, cada uno se sitúa en una zona de triple. En el medio del campo se sitúan 4 defensores. El objetivo de cada equipo de atacantes es progresar mediante pases hasta la otra zona sin que la defensa les robe el balón. Cuando llegan a la canasta contraria pueden tirar. Cuando un defensor intercepta el balón cambia de rol con el último atacante que lo tocó.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego gana mucho en compromiso cuando se incluye un número máximo de pases.
DERRIBAR LA TORRE	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar y progresar
<p>Dos equipos tendrán que derribar la torre de su rival. Para ello utilizarán siempre pases. Cuando todos los jugadores de un equipo han tocado el balón pueden pedir un FREEPASS, que les permitirá lanzar rodando desde la posición del jugador con balón, sin oposición.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intentar que todos los jugadores/as intenten derribar al menos una vez la torre durante el juego.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

COMECOCOS LOCO

Objetivos

1. Percepción y reconocimiento espacial
2. Toma de decisiones en el juego y finalización

Jugaremos un comecocos en el que el jugador que escapa debe de ir botando por las líneas del campo, mientras que los perseguidores podrán moverse libremente por el campo pero siempre mediante pases. Los jugadores podrán finalizar a canasta en función de la defensa

Aspectos destacables de la práctica:

- Reduciendo el espacio, por ejemplo, a medio campo, la complejidad del juego puede aumentar considerablemente.
- Evitar que los defensores pasen demasiado tiempo con la aplicación de reglas (cada x canastas el atacante se cambia con un defensor).

MAPA DE TIRO

Objetivos

1. Tiro
2. Comunicación y autonomía

Se colocan 5 zonas de lanzamiento en ambos aros. Por parejas elegirán una zona de inicio y deberán de anotar en todas una canasta, tirando consecutivamente en la zona del mismo color del aro contrario.

Aspectos destacables de la práctica:

- Este juego promueve la autonomía en la toma de decisiones.
- Si el nivel de los jugadores es alto se les puede dar un mapa real en el que vayan marcando las zonas desde las que van tirando.
- Promover la comunicación entre los jugadores para decidir los espacios de tiro que van a seguir.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
PUERTAS ESTELARES	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manejo de balón y cambios de dirección 2. Toma de decisiones en el juego
<p>Todos los jugadores con balón. Deben anotar 4 canastas cruzando unas puertas "estelares" fijas en el suelo.</p> <p>Variante 1: Dos compañeros se pondrán en las puertas que ellos quieran a modo defensa.</p> <p>Variante 2: Limitaremos el número de puertas y todas estarán defendidas.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intenso físicamente pero con una altísima participación. Pueden incluirse por tanto pequeños descansos.
PAÑUELO ESPECIAL	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recepción y pase 2. Introducción situaciones 1c1/2c2/3c3
<p>Se forman dos equipos y cada uno se sitúa en su media cancha. Los jugadores estarán numerados y deberán pasar al siguiente número de la serie. Cuando el entrenador dice un número los jugadores deberán ir a meter una canasta al campo contrario.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permite desarrollar la memoria a corto plazo asociada al juego. Se puede incrementar la implicación cognitiva modificando la numeración de los jugadores periódicamente o la composición de los equipos. • Mejora el sentimiento de equipo. • Se puede incluir oposición buscando un balón en el medio siempre que mi equipo mantenga el balón con pase.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
BULLDOG POR CALLES	Objetivos <ol style="list-style-type: none">1. Desplazamiento con balón y cambios de dirección.2. Coordinación y manejo de balón.
Misma dinámica que un bulldog tradicional restringiendo el paso de lado a lado por 3 "calles": encima de un banco, realizando un zig-zag de conos y un espacio delimitado.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Implica el valor del respeto al cumplir las normas y aceptar que son pillados.• Enriquecer motrizmente el juego modificando los tipos de desplazamiento en parte del juego.
3x3 DE PASES	Objetivos <ol style="list-style-type: none">1. Trabajo de recepción2. Movimiento sin balón
Se juega un 3x3 en 2 canastas en el que todos los compañeros tienen que recibir la pelota. Si el receptor recibe dentro de un aro el defensor deja pasar la pelota. En los aros azules el pase se hace de pecho y en los aros rojos el pase se hace picado.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Promueve el trabajo en equipo para conseguir el objetivo final.• Alta carga cognitiva.
BALÓN MOLÓN	Objetivos <ol style="list-style-type: none">1. Recepción y pase2. Línea de pase
Se dejan 4 balones en cada línea de fondo y se hacen 2 equipos. Cada equipo tiene que llegar a la línea contraria pasándose el balón y coger el otro volviendo hasta la suya pasándose 2 a la vez. Tirarán a canasta hasta anotar para ir a por otro (con la ayuda de los entrenadores).	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Fomenta la ayuda entre los compañeros y la comunicación.• Prestar atención a que el trato entre jugadores sea correcto con la "emoción competitiva".

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
<p>LA LUCHA 2.0.</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo de recepción 2. Defensa al jugador balón
<p>Por parejas, se juegan 2x2. Los entrenadores lanzan un balón en el medio del campo. La pareja que coja la pelota ataca y los defensores deben de coger una posición correcta entre atacante y canasta.</p> <p>Variante 1: limitar el tiempo que tienen los atacantes para terminar la jugada.</p> <p>Variante 2: delimitar la zona a la que deben llegar los atacantes. Si no llegan, cambio de posesión.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promueve el compañerismo permitiendo que los jugadores luchen por parejas por un objetivo común retándose con otros compañeros. • La variante 1 permite premiar la defensa. Se puede dar la opción de que si después del tiempo límite los atacantes no han tirado o recuperan el balón, los defensores tienen la opción de jugar un ataque. • La variante 2 permite poner el foco en la colocación de los defensores entre los atacantes y la canasta.
<p>PATATA CALIENTE</p>	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1x1 2. Finalización a canasta 3. Desplazamiento ofensivo y defensivo
<p>En el centro del campo los jugadores realizan pases con una cuenta atrás. Al jugador que le "explote la patata" saldrá a meter canasta eligiendo aro y el jugador que le haya pasado el balón va a defender.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al juego bajo presión. • Se entrena la capacidad de los jugadores de mantener el foco atencional.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
EL CUADRADO	Objetivos 1. Pase en un espacio reducido
Se delimita una zona del campo donde trabajan 3 compañeros. 2 atacantes que intentan mantener la posesión con pases y un defensor que intentará robarlo. Si consiguen darse los 10 pases podrán ir a canasta.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Toma de decisiones en el pase.• La importancia de pasar y cortar, moverse para recibir y pedir el balón puede empezarse a trabajar con ese ejercicio.
DE OCA A OCA	Objetivos 1. Buscar pases con un objetivo
Jugando en situaciones de 2C2 se divide el campo en 6 zonas marcadas por conos. Se juega desde el fondo pasando el balón siempre a la siguiente zona sin posibilidad de volver hacia atrás.	Aspectos destacables de la práctica: <ul style="list-style-type: none">• Progresión hacia canasta a través del pase.• Se integra la regla del campo atrás.• Se puede también en 3x3.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE	
SUPERIORIDADES 2C1	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la posición de la defensa 2. Progresar a través de pases
<p>Enfrentados 2C2 en la línea de fondo los defensores pasan el balón a los atacantes y van a tocar las esquinas del campo para recuperar el balance. Hasta el medio campo no pueden botar.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención a la intensidad física en las situaciones continuadas de 1x1 y 2x2.
LOS COMODINES	<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ataque a lado contrario 2. Pases para progresar 3. Trabajar para recibir
<p>Se juegan situaciones de 2C2 o 3C3 en las que cada equipo tiene un comodín (entrenador) al cual tienen que pasar cada vez que reciban. Hasta cruzar al medio campo no pueden botar y una vez que lo crucen pueden hacerlo botando por el lado contrario al que les llegue el balón u otra premisa que se indique.</p>	<p>Aspectos destacables de la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incidir tras el pase al entrenador en los cambios de ritmo y dirección y pedir el balón para poder recibir con ventaja.

NIVEL ROJO: COMPETICIÓN

- El objetivo de las tareas que planteamos en esta fase o momento deportivo de nuestros jugadores es afianzar todos esos aspectos más básicos y generales que hemos ido adquiriendo anteriormente dándoles un carácter más integrado en el juego real.
- Tareas que aquí se plantean serán más abiertas, su resolución dependerá de un mayor número de aspectos relevantes del juego: oposición, compañeros, espacios, reglamento.
- Intentaremos potenciar la capacidad de entender el juego de nuestros jugadores utilizando estrategias metodológicas que se acerquen cada vez más a situaciones reales de juego.
- El papel ofensivo seguirá teniendo un valor principal, pero en este punto, por primera vez puede incidirse y trabajar específicamente sobre la defensa.
- Desarrollar todo el potencial deportivo colectivo del equipo que dirigimos, siempre y cuando esto no sacrifique los principios básicos de educación y valores deportivos como cualquier otro equipo de competición.
- Se deben adaptar los contenidos de entrenamiento a las exigencias de la competición y trabajar de manera aislada y específica aspectos propios del juego real y su táctica. Por ejemplo sencillos tipos de defensa, organización del ataque, cierre de rebote, generar ventajas etc.
- Esfuerzo cognitivo mayor: al aumentar de manera significativa la toma de decisiones y también un aumento natural en la carga física durante las sesiones de entrenamiento. Debemos cuidar las necesidades individuales de cada jugador haciendo adaptaciones para que las exigencias de carga cognitiva y física sean adecuadas a cada persona.

- Hemos incluido algunas variantes en algunas tareas con el objetivo de plasmar las pequeñas adaptaciones que utilizamos para que ese ejercicio se convierta en una progresión adecuada de complejidad e intensidad.



Tiempo muerto durante un partido de liga FEMADDI 2019.
Fotógrafo: Ale Carmona.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

CONQUISTAR LAS ZONAS

Se marcan puertas con conos por el campo. Por parejas un jugador/a ataca y otro defiende de forma pasiva en una situación de 1x1. El objetivo del atacante es pasar por las porterías para poder tirar a canasta. Una vez que el atacante ha pasado por todas las zonas, la defensa pasa a ser activa.

Objetivos

1. Toma de decisiones en 1c1
2. Def. Jug balón

Aspectos destacables de la práctica:

- Ejercicio exigente a nivel perceptivo.
- Se puede adaptar la dificultad modificando el número de espacios, según el color.
- Para los niveles más elevados se pueden establecer rutas de colores.

OJO AL DATO

Por parejas se pasarán el balón por toda la pista y a la voz de ya el que tenga balón deberá de intentar meter canasta en el aro más lejano. Si gritamos compañero, tendrá que dar un pase más y será su compañero el que tenga que conseguir la canasta y si gritamos cambio pasarán a otro compañero y le intentarán defender.

Objetivos

1. 1c1
2. Def.jug balón
3. Capacidad adaptación

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

¿QUIÉN DECIDE?

Objetivos

1. 1c1
2. Arancadas

Jugaremos situaciones de 1c1. Colocaremos dos setas entre medias de atacante y defensor. Si el atacante decide atacar por lado izquierdo, defensor rodeará seta contraria e intentará llegar a defender.

Variante 1: Defensor decide que como ir a rodear y atacante sale por lado contrario

Variante 2: Decide el ataque pero marcamos el tipo de salida.

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición
- Refuerzo de etapas anteriores

EL BOTON

Objetivos

1. Lectura de superioridades
2. Introducción a la defensa colectiva

Situaciones de 2x2 en las que el equipo atacante tiene una ventaja con respecto a la defensa. En cada una de las líneas de banda dispondrán de una seta en el suelo. Si consideran oportuno podrán pisarla, obligando al defensor a rodearlo. De esta manera se creará una superioridad de 2x1 momentánea.

Variante 1: Obligamos a cambiar defensores si tocan el botón

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición
- Introducción al trabajo defensivo en función del resto de mis compañeros.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

PROTEGER EL CASTILLO

Situaciones de 2c2 en el formato ataque/defendiendo/descanso. El equipo que ataca tiene que bajar rápidamente a defender. El equipo que defendía, cuando consigue la pelota se la pasa a los que descansaban que ya están preparados para atacar en el aro contrario intentando anotar antes que la defensa esté colocada.

Objetivos

1. Lectura de superioridades
2. Balance defensivo

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición.
- Crear el hábito de proteger el aro rápidamente.

LAS AVENIDAS

Dividiendo la cancha en tres espacios de fondo a fondo, cada integrante del equipo ofensivo comenzará en una de las calles. El objetivo es llegar en situaciones de 3c3 hasta anotar en la canasta contraria atendiendo a las siguientes variantes o posibilidades

Variante 1: Limitación del número de botes para llegar al objetivo teniendo libertad para movernos por los espacios

Variante 2: No existe límite de botes pero cada jugador debe de moverse dentro de su calle.

Variante 3: Número de botes libres pero no pueden coincidir más de dos personas dentro de la misma calle o espacio.

Objetivos

1. Lectura de espacios
2. Pasar y progresar

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición y de mis propios compañeros.
- Crear el hábito de moverme hacia el objetivo después de pasar.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

CORRECAMINOS

Objetivos

1. Contraataque
2. Pasar y progresar

Jugaremos situaciones de 2c2 con ventaja para el ataque, imitando una salida de contraataque. Los jugadores estarán colocados en las 4 esquinas que delimitan el campo y en los extremos de la línea del medio del campo (intersección con líneas de banda) Jugador con balón sale desde una de las esquinas y tiene que elegir un compañero de los que esperan del medio del campo. Jugador de esquina contraria y jugador que no recibe en medio campo se convierten en pareja defensora. A partir de aquí se realiza un trabajo continuo.

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición y de mis propios compañeros.
- Interiorización de salida de contraataque con pases.

SUPERIORIDADES

Objetivos

1. Lectura de espacios
2. Toma de decisiones

Dependiendo de las características del grupo estableceremos diferentes tipos de tareas cuyo objetivo sea el trabajo de superioridades en ataque. Fomentaremos las transiciones rápidas de defensa-ataque, el aumento de velocidad en la toma de decisiones y la utilización del pase como elemento principal del juego colectivo.

Possibilidades:

2x1

2x1+1. Cuando el balón cruza medio campo se suma un segundo defensor

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición y de mis propios compañeros
- Crear el hábito de moverme hacia el objetivo después de pasar.
- Utilización coherente del pase tras conseguir fijar al defensor.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

3x2

3x2+1 Cuando el balón cruza medio campo se suma un segundo defensor

Variante defensiva: Cualquiera de los planteamientos anteriores son válidos para trabajar la defensa en inferioridad dependiendo del objetivo del mensaje que le demos a nuestros jugadores. Priorizar la defensa del aro en situaciones individuales o en tándem siempre colocando un jugador sobre balón en el caso de una defensa en inferioridad en pareja.

ADAPTACIONES A SITUACIONES REALES DE JUEGO

Como uno de los objetivos principales debemos de tener claro que nuestras tareas tienen que estar lo más cercano posible a situaciones reales de juego. Es importante plantear diferentes escenarios en los que los jugadores aprendan a adaptarse, ya que cuanto más aumenten su capacidad adaptativa dentro de la cancha, conseguirán muchas más situaciones de éxito (cumpliendo sus expectativas de ocio y diversión) y disfrutarán de una mayor autonomía que podrán extrapolar a su vida cotidiana

Situaciones de 4c4 y 5c5. Variables que podemos modificar en función de nuestros objetivos:

1. Variables de pase: Todos tienen que tocar la

Objetivos

1. Lectura de espacios
2. Toma de decisiones
3. Pasar y progresar
4. Finalizaciones

Aspectos destacables de la práctica:

- Alta implicación perceptiva y cognitiva.
- Toma de decisiones en función de la oposición y de mis propios compañeros.
- Crear el hábito de moverme hacia el objetivo después de pasar
- Utilización del pase como herramienta principal del juego.

NIVEL VERDE: PRINCIPIANTE

- pelota/No puedo volver a recibir seguidamente del jugador al que he pasado/Utilizamos un tipo de pase concreto en alguna situación marcada/Pases a una mano y sobre bote.
2. Variables de bote: Limitamos número de bote por ataque y jugador/por ataque y equipo/A un determinado jugador/
 3. Variable de espacio: Paso y me voy al lado contrario/Paso y tengo que pisar la zona/El balón tiene que llegar a una esquina/El balón tiene que llegar a un jugador en posiciones interiores.
 4. Variable de tiempo: Limitar el tiempo de posesión/Limitar el tiempo de juego del jugador con balón.

LA CAJA

Se fijan las posiciones a ocupar por los 5 jugadores en la defensa en zona a la voz de "caja". Se ensayan los movimientos (en estático) para cubrir la zona en función de los pases del ataque y el jugador que tiene balón (el defensor frente al jugador con balón da un paso adelante y todos con brazos arriba).

Cuando haya un tiro, la defensa grita tiro y todos se giran hacia el aro. Suma un punto quien coja el rebote sin que el balón bote.

Objetivos

1. Introducción a la defensa en zona
2. Comunicación en la defensa y cierre de rebote

Aspectos destacables de la práctica:

- Muy motivador
- Asignar posiciones fijas para que se interiorice mejor el funcionamiento y papel de cada uno.
- Equilibrar si es necesario las posibilidades de captura de rebote.

3.2. Consideraciones previas

Una parte fundamental del entrenamiento deportivo con personas es la evaluación. Del mismo modo que es imprescindible preparar y planificar las sesiones de entrenamiento con antelación, reflexionar sobre cómo ha ido la práctica anotando observaciones y conclusiones relevantes, nos ayudará a:

- Conocer mejor al equipo a nivel colectivo y particular.
- Planificar mejor nuestras próximas sesiones.

¿Qué debemos registrar en nuestro informe de evaluación?

Nuestra propuesta es que junto a la sesión de entrenamiento que ha sido previamente planificada en papel, se anote:

- Si las tareas han podido ponerse en práctica o no.
- Si ha sido necesario hacer adaptaciones respecto a lo planificado o ha existido alguna limitación.
- Como ha sido la actitud de los jugadores y su nivel de motivación.
- Si algún jugador o las familias necesitan algo.
- Otras observaciones que TÚ consideres relevantes.



Un técnico ayudante del programa TECDI revisa sus anotaciones

Evaluación para las familias:

A raíz de todo el trabajo profesional que se ha desempeñado planificando y evaluando los entrenamientos, resulta muy interesante presentar cada cierto tiempo un sencillo informe para que las familias conozcan aspectos relevantes como:

- Los objetivos del trabajo realizado y si se han podido cumplir.
- La evolución y situación del equipo en general.
- La evolución personal del jugador dentro del equipo, en aspectos tanto deportivos como actitudinales y personales.



Quique Blanco posa ante la cámara durante el Campus de BSnR 2018

4 Bibliografía y Webgrafía

Barta A., y Durán C. (2002). *1000 Ejercicios y juegos de gimnasia rítmica y deportiva*. Barcelona: Paidotribo.

Blanco, J. (2019). *Valoración y predisposición del alumnado hacia la inclusión a través del programa Deporte Inclusivo en la Escuela*. Proyecto Fin de Máster/Trabajo Fin de Máster, Facultad de educación, Universidad Europea de Madrid (UEM).

BSnR- Baloncesto Sin Rasgos. Modelo [Recuperado el 14 septiembre, 2020 de <https://www.sin-rasgos.com/nuestra-labor/>].

Down España- [Recuperado el 14 septiembre, 2020 de <https://www.sindromedown.net/que-hacemos/deporte-inclusivo/>]

FEDDI- Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual. Datos. [Recuperado el 12 septiembre, 2020 de http://www.feddi.org/federacion_historia.asp]

Leardy Antolín, L., Pérez Tejero, J., & Díaz Velázquez, Eduardo, C. (2018). *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España*. Madrid: Madrid : Cinca.

McKay, C., Block, M. E., y Yeon, J. (2015). *The Impact of Paralympic School Day on Student Attitudes Toward Inclusion in Physical Education*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(4), 331-348.

Ocete (2020). *El deporte inclusivo como herramienta de inclusión social de personas con discapacidad*. Seminarios mes de Junio: Relevo Paralímpico. 1 junio 2020.

Ocete, C., Pérez, J., y Coterón, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en Educación Física. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 140-145.

Polo, I. (2020). *Relación entre el rendimiento deportivo y las habilidades cognitivas de jugadores de baloncesto con discapacidad intelectual* (Tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid.

VIRTUS (2015). *VIRTUS Annual reports*. International Federation for Para-athletes with Intellectual Disabilities. [Recuperado el 23 de septiembre de 2020 de www.virtus.sport.org].

