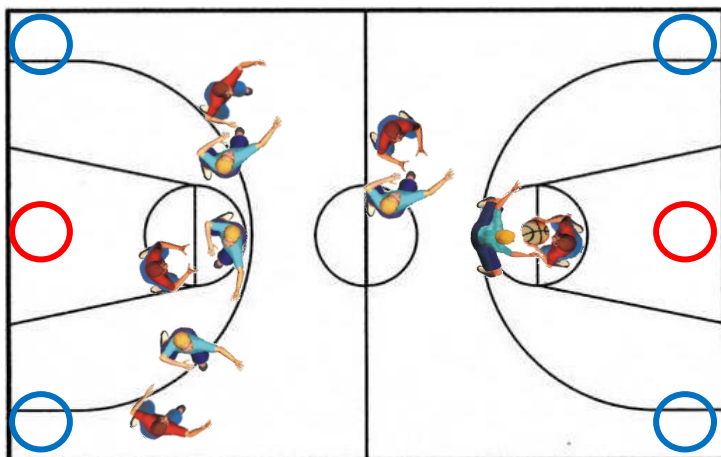




JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: RUGBY-BASKET CON AROS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

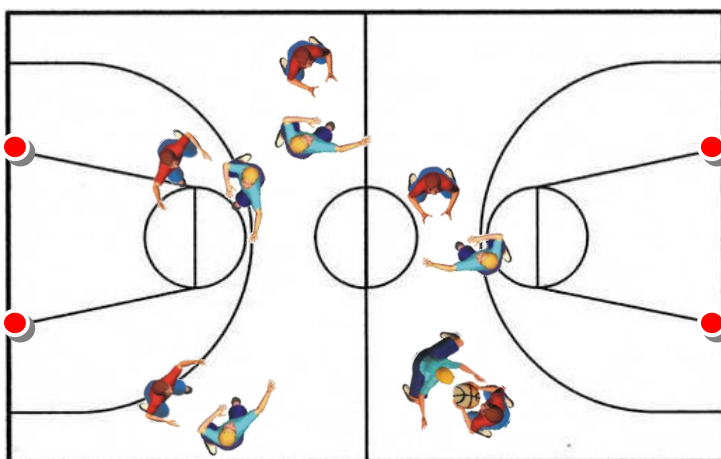
DESARROLLO:

Hacer dos equipos de "x" jugadores cada uno. Se trata de depositar el balón en alguno de los aros del equipo rival. Se podrá botar o pasar. Él como se establezca el cambio de posesión de balón lo decidirá en su momento el entrenador.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el número de jugadores (3c3, 4c4, 5c5...).
- Si se toca al portador del balón no podrá botar.
- Solo se podrá pasar hacia atrás, como en el rugby.
- Se podrá cambiar la posesión del balón cuando el otro equipo toca el balón o tocando solo al portador del mismo.
- Variar la puntuación de cada uno de los conos.
- Variar el tipo de bote o pase.

JUEGO: RUGBY-BASKET CON CONOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

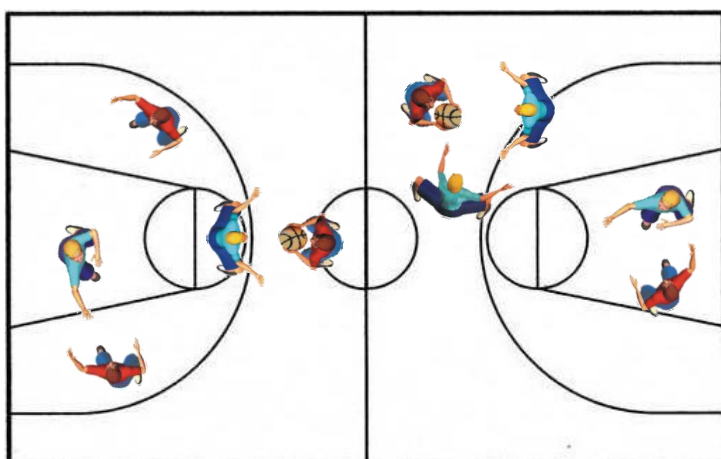
DESARROLLO:

Hacer dos equipos de "x" jugadores cada uno. Se trata de depositar el balón detrás de la línea de fondo del equipo rival. Se podrá botar o pasar. El equipo que lo logre tendrá derecho a un tiro extra (ensayo) hacia canasta con posibilidad de puntuar aun más. Él como se establezca el cambio de posesión de balón lo decidirá en su momento el entrenador.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar el número de jugadores (3c3, 4c4, 5c5...).
- Si se toca al portador del balón no podrá botar.
- Solo se podrá pasar hacia atrás, como en el rugby.
- Variar la puntuación de las áreas de anotación de la línea de fondo.
- Variar el tipo de bote o pase.

JUEGO: 5C5 CON DOS BALONES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Lectura de las superioridades ofensivas y defensivas. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Ejercicio de 5c5 en campo entero con dos balones. Cada equipo puede anotar en cualquiera de las dos canastas. Las reglas son las del baloncesto, excepto la puerta atrás. La dinámica del juego lleva a continuas situaciones de superioridad ofensiva y defensiva en ambas canastas.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

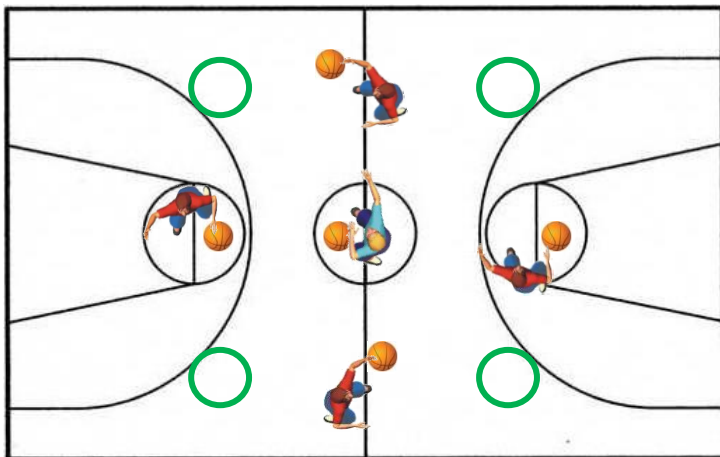
- Introducir más jugadores. Por debajo de 4c4 este juego funciona mal, ya que el campo es muy grande.
- Limitar el número de botes por jugador.
- Cada equipo tendrá que encestar en una sola canasta, como en un partido normal.
- Variar el tipo de bote o pase.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: CUATRO AROS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Bote en velocidad.

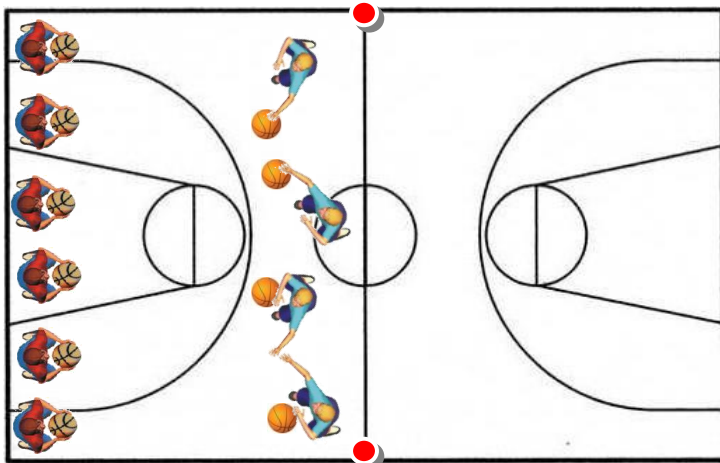
DESARROLLO:

Formar un cuadrado con cuatro aros en sus esquinas. En cada aro se situará un jugador con balón y en el centro del cuadrado se ubicará el jugador o jugadores restantes, también con balón. A la señal del entrenador los jugadores de las esquinas irán a ocupar rápidamente otro aro antes de que los jugadores del centro del cuadrado lo hagan. El jugador o jugadores que se queden si ocupar alguno de los cuatro aros, se colocará en el centro del cuadrado.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el tamaño del cuadrado.
- Variar la dirección en la que se ocuparán los aros.
- Se podrá ocupar los aros de forma aleatoria.
- Variar el tipo de bote (con una mano, alternado...).

JUEGO: CRUZAR LA MURALLA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. El defensor decide entre controlar o acosar al atacante con balón. Dominio y manejo de balón.

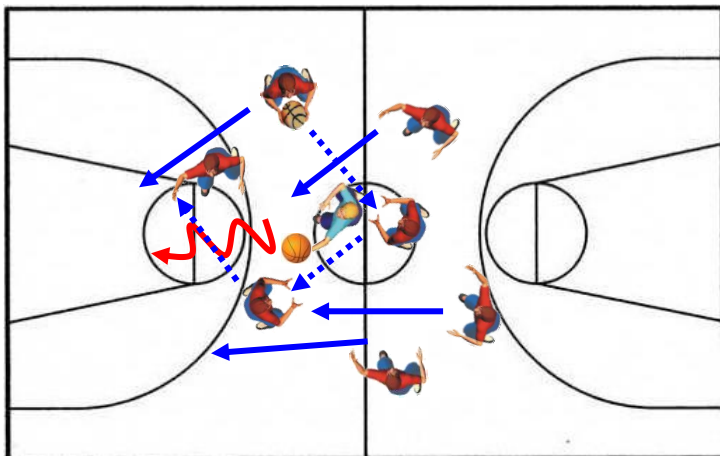
DESARROLLO:

Consiste en que un número determinado de defensores (con balón o no) situados en la línea de $\frac{1}{2}$ campo deben evitar que el resto de jugadores con balón crucen de un lado a otro del campo. Cuando los defensores logren eliminar a algún jugador con balón éste se unirá a ellos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o reducir el espacio de juego con conos.
- Variar la forma de eliminación: tocando el balón o haciendo perder el control del mismo al atacante.
- Variar el número inicial de defensores.
- Establecer si los defensores tendrán o no que botar.
- Los atacantes no podrán retroceder.
- Variar el tipo de bote (con una mano, alternando...).

JUEGO: ACORRALADO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Trabajo del pase y del manejo de balón. Visión periférica. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Nombrar a un perseguido con balón y a un cierto número de perseguidores que también dispondrán de otro balón. El perseguido driblando evitará que le toquen los perseguidos con su balón sin soltarlo. A los perseguidores solo se les permiten pases para desplazarse.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

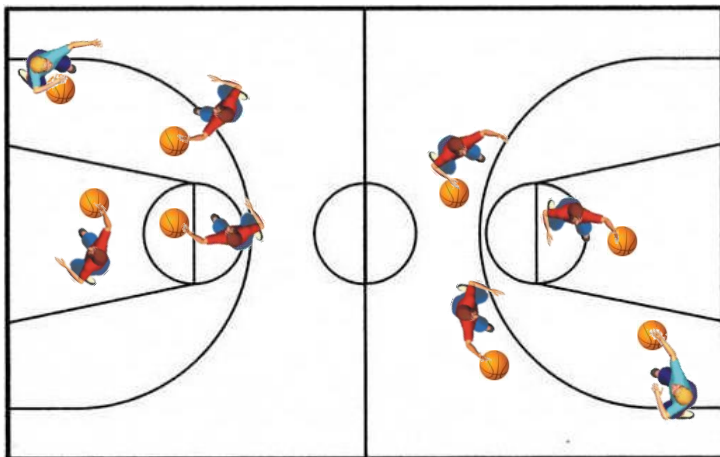
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Variar el número de perseguidores y perseguidos.
- Variar el tipo de pase a los perseguidores.
- Los perseguidores podrán botar si quieren.
- Variar el tipo de bote al perseguido.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: PAREJA ROTA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejo de balón en entorno incierto.

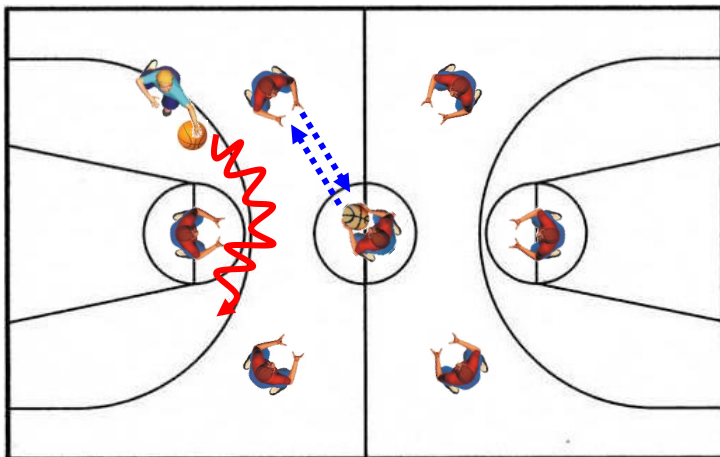
DESARROLLO:

Dos jugadores separados en cada esquina en diagonal. Estos dos jugadores tendrán que juntarse para volver a su situación inicial, y el resto de los jugadores tendrán que evitarlo, obstaculizándolo pero sin agarrar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Nombrar el lugar donde se tiene que juntar la pareja (½ campo, tiro libre, círculo central, zona...).
- Establecer si los que obstaculizan tendrán o no que botar.
- La pareja se unirá chocando sus manos, intercambiando el balón...
- Variar el tipo de bote para la pareja y los demás jugadores.

JUEGO: PILLAR AL BALÓN



OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajo del manejo de balón y del pase, en velocidad.

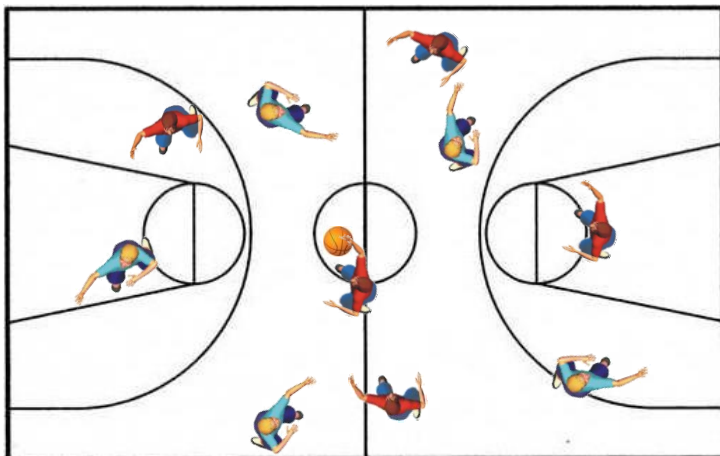
DESARROLLO:

"x" jugadores formando un círculo y uno en el centro del mismo con balón. A la vez otro jugador con balón fuera del mismo. A la señal los jugadores que forman el círculo y el del centro se pasarán el balón para llegar a la posición inicial antes de que lo haga el jugador de fuera del círculo que tratará de hacer lo mismo llegando antes haciendo slalom (cambios de mano en zig-zag) entre los jugadores que pasan el balón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores que forman el círculo.
- Establecer el tipo de pase a realizar para los pasadores.
- Variar el tipo de bote (con una mano, alternando...).
- El driblador utilizará dos balones.

JUEGO: DAR O PILLAR POR EQUIPOS (perseguidores con balón)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Hacer dos equipos de "x" jugadores cada uno. Uno será el perseguido (sin balón) y el otro el perseguidor (con uno o dos balones). El equipo perseguidor tendrá que eliminar (dar o pillar) al otro que es perseguido, con la norma de que para pillar a un jugador hay que tener el balón en las manos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

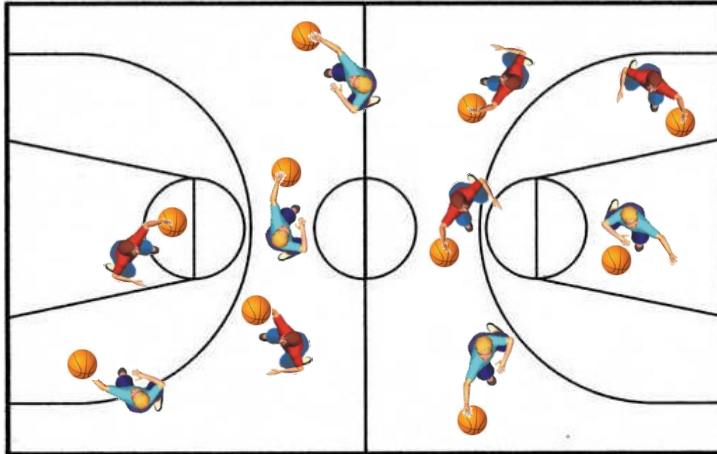
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Variar el número de perseguidores y perseguidos.
- Establecer si los perseguidores tendrán o no que botar.
- Los perseguidores tendrán más de un balón.
- Los perseguidos que se eliminen tendrán que salirse del campo de juego o se quedarán quietos dentro de él.
- Los perseguidos eliminados podrán ser salvados pasando por debajo de sus piernas.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: DAR O PILLAR POR EQUIPOS (los dos equipos con balón)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

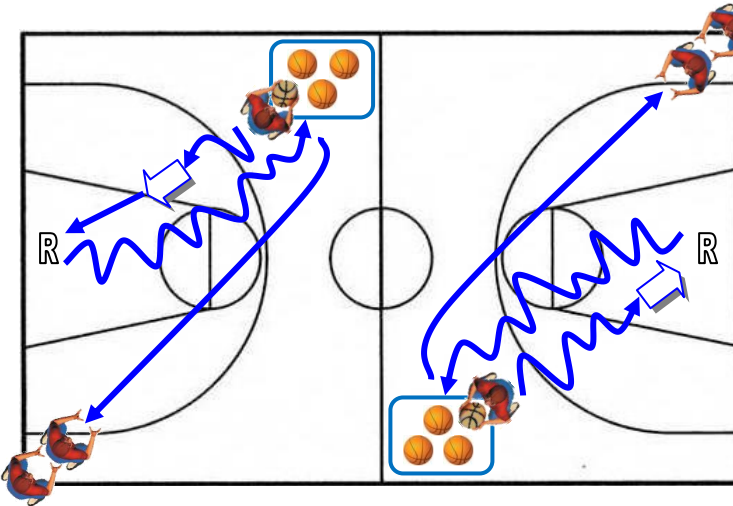
DESARROLLO:

Hacer dos equipos de "x" jugadores cada uno. Uno será el perseguido y el otro el perseguidor. El equipo perseguidor tendrá que eliminar al otro que es perseguido. La forma de eliminar la establecerá previamente el entrenador.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Variar el número de perseguidores y perseguidos.
- Los perseguidores eliminarán a los perseguidos tocándoles, tocándoles el balón, haciéndoles perder el control del mismo...
- Los perseguidos que se eliminen tendrán que salirse del campo de juego o se quedarán quietos dentro de él.
- Los perseguidos eliminados podrán ser salvados por sus compañeros pasando el balón por debajo de sus piernas, intercambiándose el balón entre ellos...

JUEGO: DEJAR EL CARRO VACÍO (competición entre equipos)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mediante una competición de tiro el jugador decide entre realizar una entrada a canasta o un tiro.

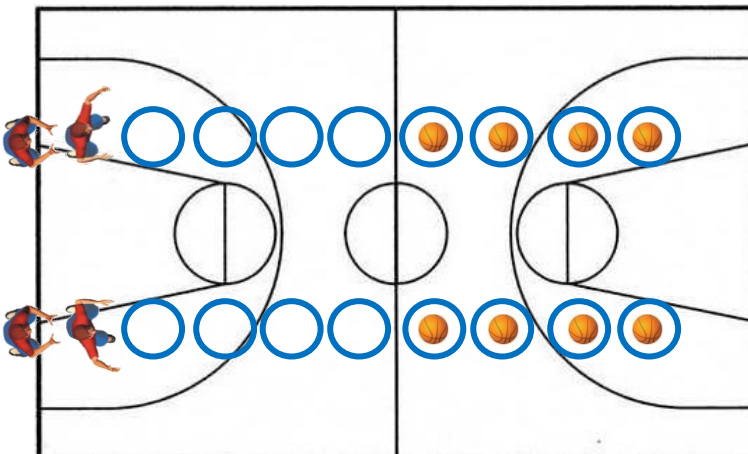
DESARROLLO:

Hacer dos equipos situados cada uno en una canasta. Se trata de que los equipos vacíen sus respectivos carros de balones metiendo estos en el carro del contrario. El primero que lo haga gana. Solo cuando se enceste se introducirá el balón en el carro del otro equipo y se dará el relevo chocando las manos con el compañero que espera en la fila.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar la ubicación del carro y de las filas (esquinas de la línea de fondo, de 1/2 campo, eje aro-aro...).
- Si se encesta fuera de la zona se meterán dos balones, es decir, el balón del tiro y otro del propio carro.
- Si se falla y se coge el rebote sin botar se podrá la realizar otro segundo tiro

JUEGO: CAMBIAR BALONES (competición entre equipos)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica colectiva. Colaboración estratégica de los jugadores.

DESARROLLO:

Hacer dos equipos de "x" jugadores cada uno. Se colocan aros con balones alineados frente cada equipo en una mitad del campo; en la otra mitad los aros se disponen igualmente pero sin balones en su interior. A la señal, un jugador de cada equipo cogerá un balón e irá botando hasta la canasta contraria hasta anotar; seguidamente cogerá el balón y se dirigirá botando hasta uno de los aros vacíos para dejarlo en su interior. Esta será la señal para que salga otro compañero de su equipo, coja otro balón y con la ayuda del compañero anterior, a quién podrá pasar el balón (y que se podrá situar como y donde quiera), conseguir el mismo objetivo. Ganará el equipo que antes consiga colocar todos los balones en el otro campo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

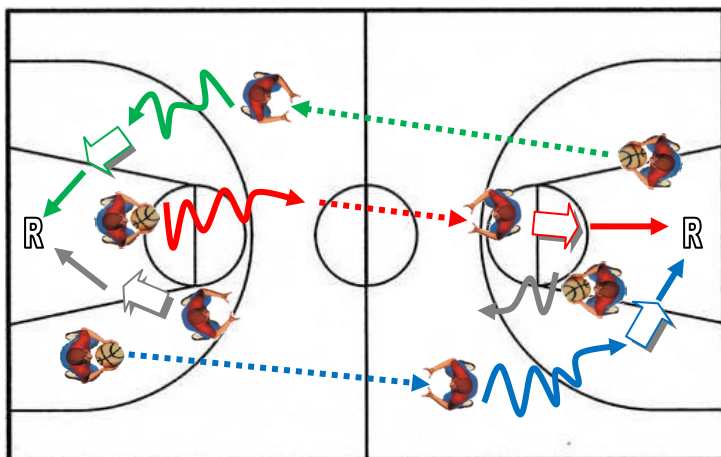
- Marcar un orden de recogida y colocación de los balones.
- A partir del primer jugador, hay que hacer canasta sin botar.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: TIRO POR PAREJAS (competición entre parejas)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mediante una competición de tiro el jugador decide entre pasar corto o largo.

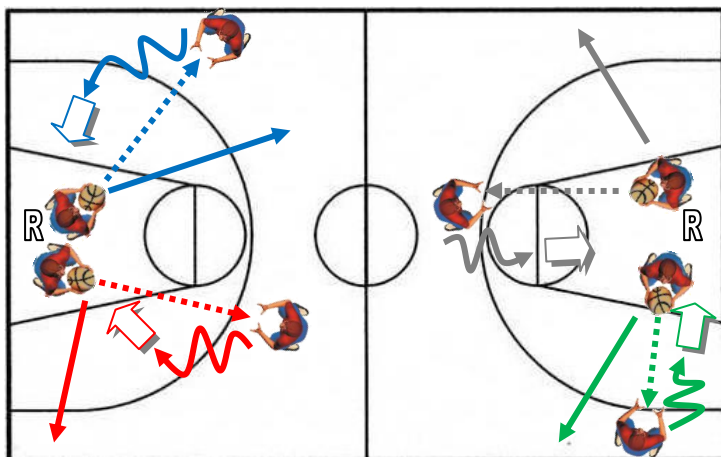
DESARROLLO:

Por parejas, uno cada mitad del campo, meter lo antes posible 10 canastas entre los dos y con un único balón. Solo se permite tirar dentro de la zona. Tras cada tiro (entre o no) rebote y pase al compañero que está en el otro campo, se puede botar hasta $\frac{1}{2}$ campo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Variar, mediante líneas, las zonas de recepción marcadas (recibir detrás de estas líneas prefijadas).
- Limitar el número de botes para avanzar y tirar.
- Limitar el número de botes tras rebote.
- Cuando no se tenga el balón, y el otro compañero esté tirando o reboteando, se puede cortar o despejar pases de otros parejas con el fin de retardar el objetivo de meter 10 canastas.

JUEGO: TIRO POR PAREJAS (competición entre parejas)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mediante una competición de tiro el jugador decide entre lanzar a canasta o pasar.

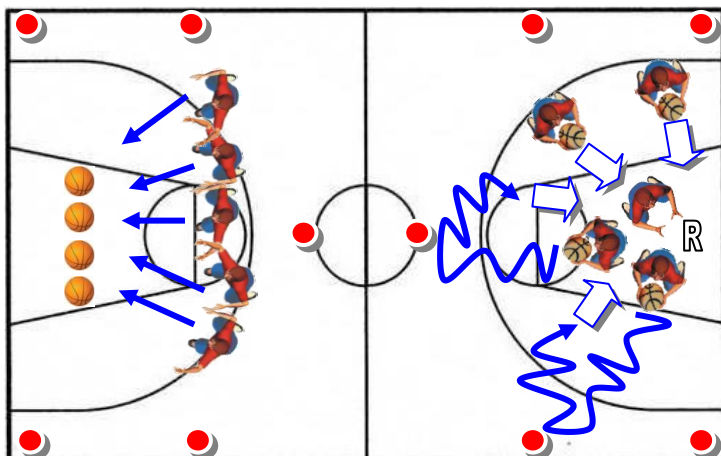
DESARROLLO:

En $\frac{1}{2}$ campo colocados por parejas (utilizar los dos $\frac{1}{2}$ campo para que haya más espacio entre las parejas), cada pareja con un balón. Se trata de ver qué pareja consigue meter antes 5 canastas, pudiendo lanzar (tiro o entrada) cualquiera de los dos. Tras cada lanzamiento ambos deben salir del área previamente prefijada (sobre todo si no hay marcada la línea de tres puntos en el campo de minibasket) para volver a lanzar. No se puede botar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- El lanzamiento se hará de forma alternada (cada vez uno).
- Cuando no se tenga el balón (porque el otro compañero lo tenga), se puede cortar o despejar pases de otros parejas con el fin de retardar el objetivo de meter 12 canastas.
- Cada 3 canastas conseguidas cambiar de canasta y de $\frac{1}{2}$ campo.

JUEGO: TIRO Y REBOTE (competición individual)



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mediante una competición de tiro el jugador decide entre realizar una entrada a canasta o un tiro.

DESARROLLO:

Colocar a "x" jugadores detrás de la línea de fondo. Dentro de la zona se situarán balones (siempre un balón menos en relación a los jugadores que vayan a realizar el juego). A la señal estos jugadores correrán a coger uno de los balones. Se trata de encestar "x" puntos. Cada vez que se coja un rebote habrá que botar para tocar uno de los cinco conos situados en la mitad del campo. Una vez tocado el cono podrá hacer el tiro o entrada. Cuando el jugador logre los puntos establecidos se saldrá del juego con su balón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

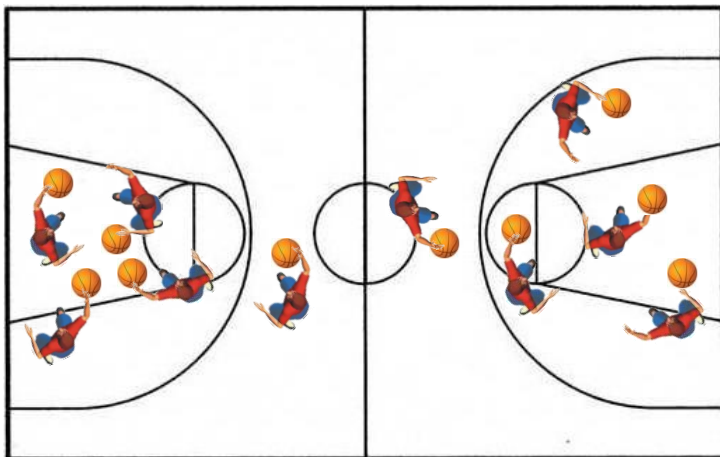
- Se podrá molestar los tiros o entradas de los oponentes.
- Variar la ubicación de los conos.
- Variar a puntuación en función de donde se convierta el tiro (dentro o fuera de la zona).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: PASO A PASO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón con oposición relativa.

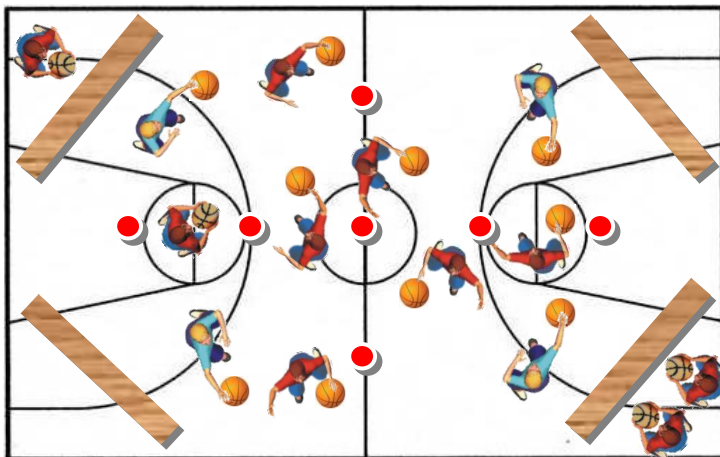
DESARROLLO:

Los jugadores distribuidos en las zonas de 6,25, y todos con balón, pelean por tocar y echar fuera el balón de sus compañeros. En el momento en el que lo consiguen avanzan a la siguiente parte del campo (zona fuera del triple y hasta $\frac{1}{2}$ campo) donde les espera un compañero comodín que siempre defenderá esta zona. Cada vez que manden un balón fuera irán avanzando a la siguiente fase. Gana quien logre mandar un balón fuera en el 6,25 contrario al que empezó.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- o Además de querer robar podemos pegar en las rodillas y en el culo del contrario.
- o En la última zona podemos condicionar la victoria con más dificultad, tocar dos balones, solo botar con la mano mala...

JUEGO: CUATRO BARRIOS, CUATRO CÁRCELES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar con el balón controlando el entorno del juego.

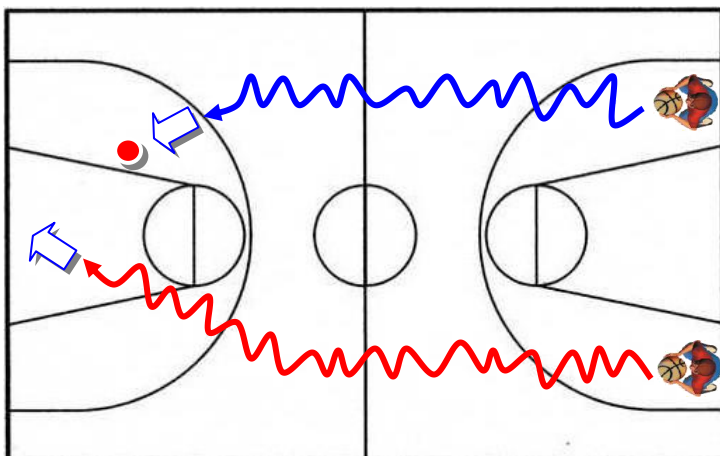
DESARROLLO:

Cuatro carceleros que controlan las cárceles (esquinas del campo con un banco) de sus respectivos barrios (delimitados por conos), intentan pillar botando a los convictos que pasan por su barrio.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- o Los presos, que conformarán cadena, pueden ser liberados por otros convictos o con una doble patada al carcelero. Ganará quien mantenga más presos en el último momento.
- o Los convictos pueden declararse en stop pasándose el balón por debajo de las piernas, y para ser revividos, deberán intercambiar el balón con un convicto vivo.

JUEGO: GEMELOS NO IDÉNTICOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar botando, descentralizando la atención en el balón y llevándola al entorno.

DESARROLLO:

Dos jugadores trabajan de manera idéntica desde $\frac{3}{4}$ de campo o desde la línea de fondo. el jugador que va por el lado derecho es el que manda, mientras el que va por el izquierdo ha de imitar todos sus movimientos. En el momento en el que el jugador de la derecha entra en 6,25 ha de hacer un tiro y el otro se lanzará para hacer una entrada por su lado. Tras estos dos tiros quien mete primero gana, existiendo la posibilidad de rebote.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

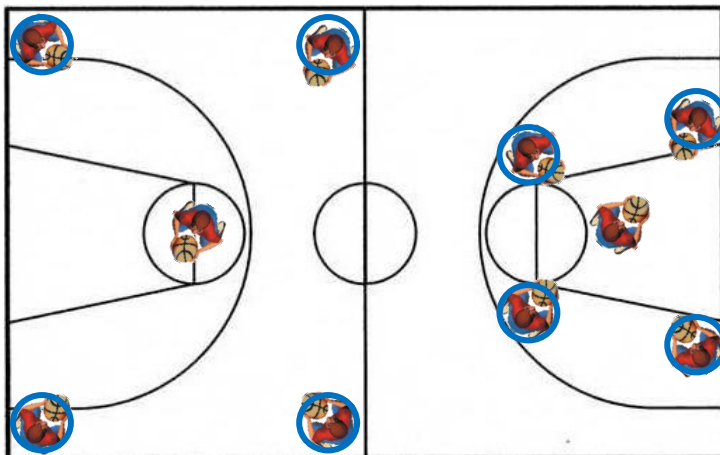
- o Lo mismo pero mandando el jugador de la izquierda.
- o Tras cruzar el $\frac{1}{2}$ campo se deja de copiar y cada uno va en velocidad a realizar su tarea (tiro o entrada a canasta).
- o Tras cruzar el $\frac{1}{2}$ campo, el jugador que ha mandado debe de ir a defender al otro, iniciándose un 1c1 con defensor con balón en las manos (botando, cogiéndole con 1 o 2 manos...).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: CUATRO ESQUINAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote de avance, adelantar el balón y controlando en entorno del juego.

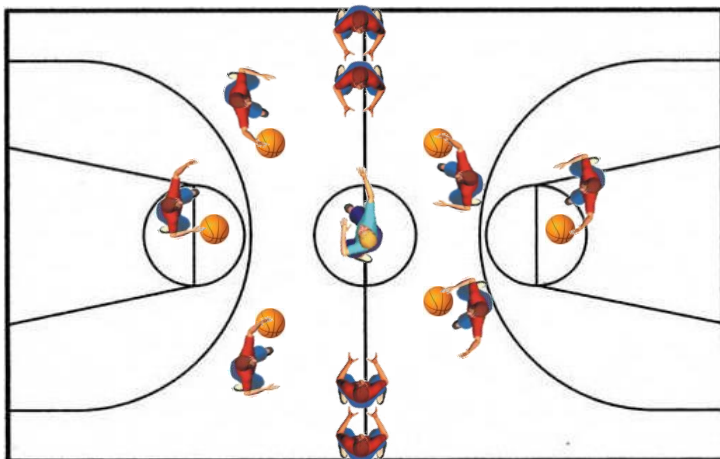
DESARROLLO:

Cuatro esquinas ocupadas por cuatro jugadores (dentro de los aros) con balón y uno en el medio también con balón. Cuando el del medio haga un cambio de mano entre piernas o por la espalda nadie puede acabar en la misma esquina en la que empezó. El que se quede sin esquina irá al medio.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Ambos cuadrados se dispondrán en el mismo $\frac{1}{2}$ campo.
- Aumentar o disminuir el tamaño del cuadrado u otra figura con cuatro esquinas (zona).
- Variar los cambios de mano.

JUEGO: MURALLA CRECIENTE



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar con el balón para anotar y controlar el entorno que me rodea.

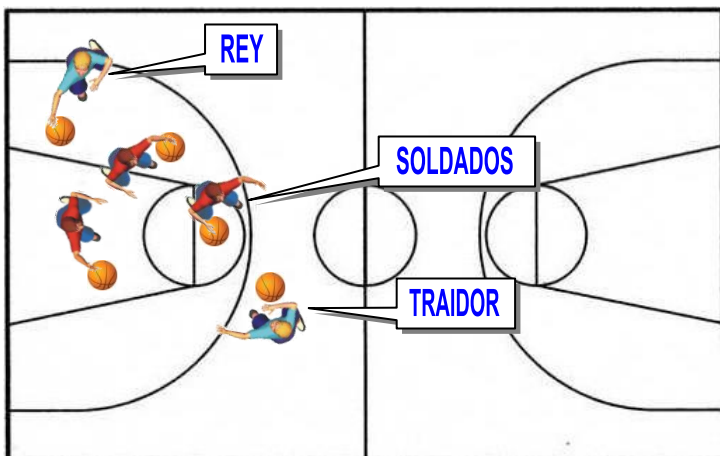
DESARROLLO:

Un vigilante tratará de pillar a los jugadores con balón que botan para ir de canasta en canasta y tratar de anotar. Los pillados descansan en las murallas que se van formando a los lados del $\frac{1}{2}$ campo, estrechando el cerco por el que pueden pasar los que todavía están libres. Al estar todo el mundo pillado, ganará el que más entradas a anotado.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Los jugadores que están en los extremos de la cadena pueden pillar también, pudiendo además quedar libres en ese momento (el pillado se colocará como primer eslabón de la cadena en $\frac{1}{2}$ campo).
- El jugador central cada vez que pille a tres jugadores quedará libre, siendo el último pillado quien se quede en el centro.
- Variar la puntuación según en qué zona se anote.

JUEGO: EL REY Y SUS SOLDADOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar con el balón entre oposición. Practicar el bote multidireccional con la mano mala.

DESARROLLO:

Un traidor (botando) trata de tocar al rey que es protegido por sus soldados. Estos soldados en ningún momento pueden llegar a contactar para defender al rey y deben botar todos (rey y soldados) con la mano mala. Si el rey sale de los límites del terreno estará pillado.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

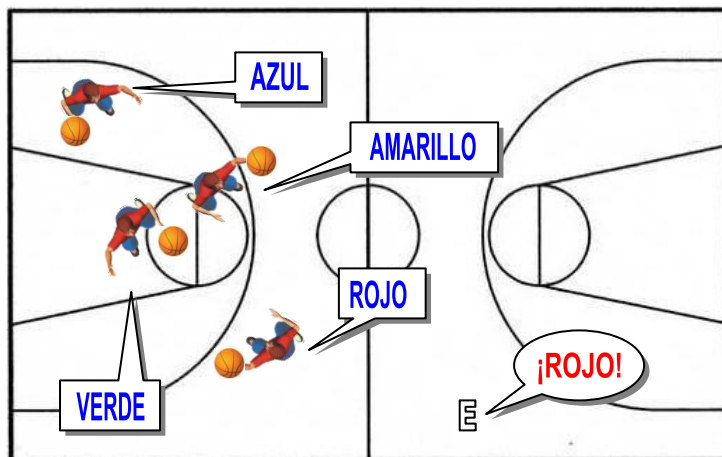
- El traidor podrá ir eliminando soldados si consigue tocar su balón. Al completar su misión elegiremos al nuevo rey y al nuevo traidor.
- Los soldados defienden al rey mientras botan dos balones. El rey bota con mano libre.
- El rey es quien bota los dos balones y sus soldados le defienden botando con la mano mala.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: PARCHIS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar con el balón entre oposición. Practicar el bote multidireccional con la mano mala.

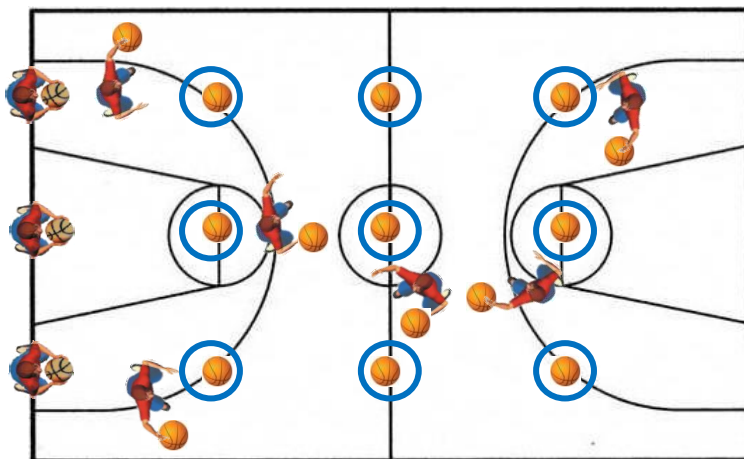
DESARROLLO:

Los jugadores de distintos colores se mueven libremente hasta que el entrenador dice un color, ese equipo debe perseguir a otro que estará preestablecido, los otros dos colores defienden, si poder tocarse, al color perseguido. Azules van por verdes; verdes van por amarillos; amarillos van por rojos; y rojos por azules. Al pillar nuevo color, si no pillan el entrenador propone otro color.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Los protectores pueden hacer cadena para defender al perseguido.
- 2 ó 3 jugadores por equipo, supone una mayor complejidad táctica.

JUEGO: CURVAS PELIGROSAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mejorar el bote en velocidad teniendo que controlar más estímulos.

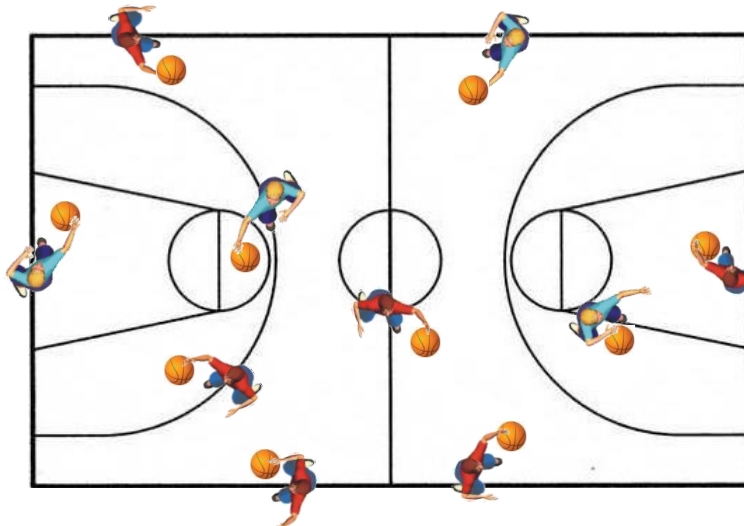
DESARROLLO:

Dos o más grupos de jugadores, frente a una fila de balones metidos dentro de unos aros. A la señal el primero del equipo esquivará los balones e intercambiará el último dejando el suyo dentro del aro. Cuando esto suceda el siguiente del equipo podrá salir con precaución en su bote porque va a encontrarse con el que vuelve del intercambio. El juego termina cuando se realicen "x" relevos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- El siguiente del grupo saldrá cuando intercambie el balón con el que salió.
- Salir con dos balones dejando uno dentro del aro para recoger el otro.
- Poniendo más balones dentro de aros, recogerlos de los aros (volviendo con 2 balones) hasta que no quede ninguno.

JUEGO: ARRIESGA Y GANA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote de avance y control de recursos técnicos.

DESARROLLO:

Los jugadores botan y escapan de sus perseguidores por las líneas del campo de basket. Si se ven acorralados pueden saltar de línea intentando cambiarse el balón por debajo de las piernas hasta llegar a la otra línea. Si en este intento pierden el control del balón, cualquier defensor podrá declararles pillados.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

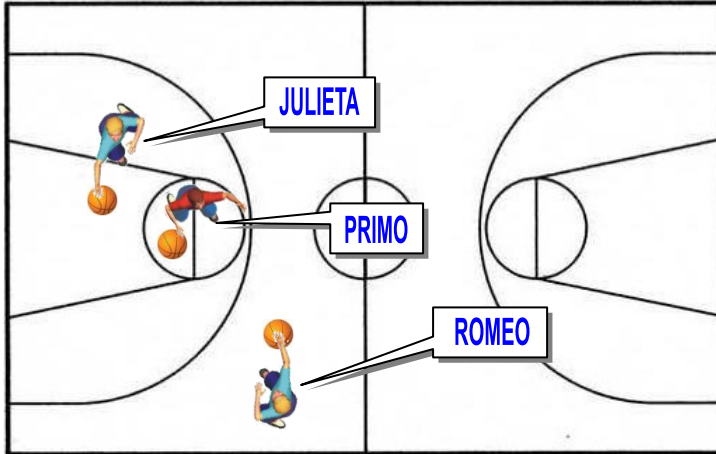
- Variar el cambio de mano para ir de línea en línea.
- Botar con dos balones, con uno botando y el otro cogido...



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: ROMEO, JULIETA Y SU PRIMO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Desligar la vista del balón mientras nos desplazamos con balón.

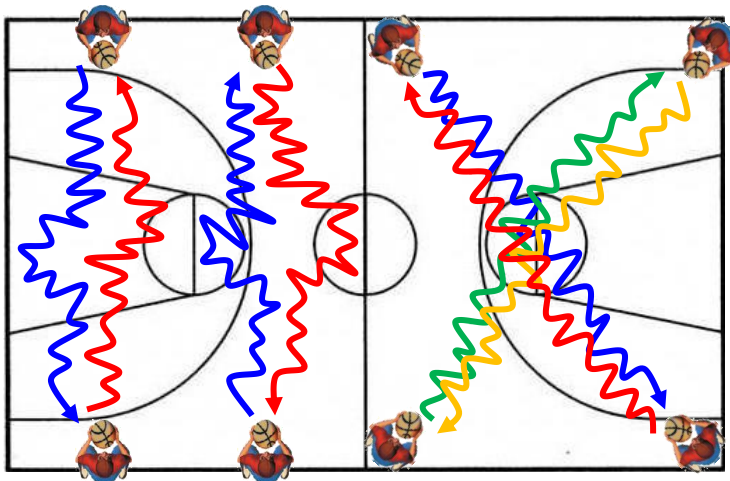
DESARROLLO:

Romeo, Julieta y su primo botan cada uno a su bola, hasta que se oye el pitido del entrenador. Romeo intenta chocar su mano con Julieta pero su primo se interpone intentando golpear en las rodillas de Romeo mientras protege a Julieta. Tras 10 segundos cambio de rol.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Romeo y Julieta deben botar con la mano mala.
- El primo debe botar con la mano mala.
- El primo debe tocar el balón de Romeo para evitar su contacto con Julieta.
- Romeo y Julieta deben intercambiar sus balones con pase, su primo lleva el balón en la mano (sin botarlo) y querrá cortar el pase.

JUEGO: TRÁFICO BOTANDO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Evitar choques y pérdidas de balón llevando la vista arriba.

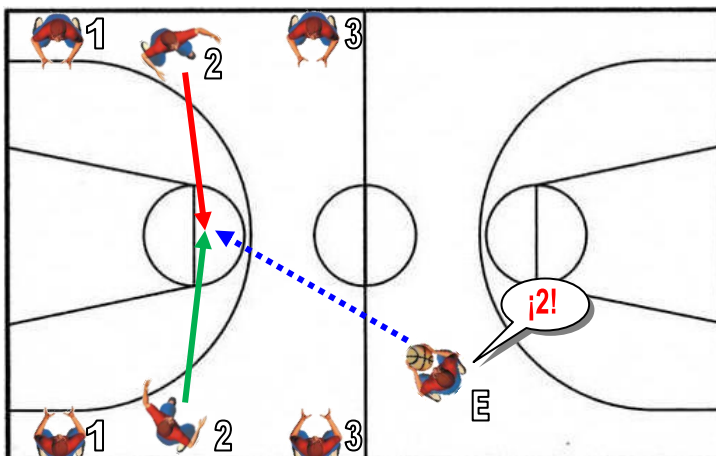
DESARROLLO:

- Cruzarse sin chocarse tras darse la mano.
- Cruzarse en cuatro esquinas evitando chocar con los otros tres.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Uno de los dos lados manda a elegir el lado y el otro reacciona.
- Ambos cambian de mano al encontrarse.
- Cuando sean cuatro esquinas, intentar tocar algún balón de los otros tres cuando nos juntamos.

JUEGO: BASKET PAÑUELO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Progresar hacia canasta y finalizar con oposición.

DESARROLLO:

Dos equipos de tres o más jugadores en las líneas de banda. El entrenador dice un número al azar y el jugador que le corresponde sale a intentar capturar el balón lanzado por el entrenador. El juego termina cuando uno de los dos jugadores anota, tras rebote defensivo se debe salir de la zona.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

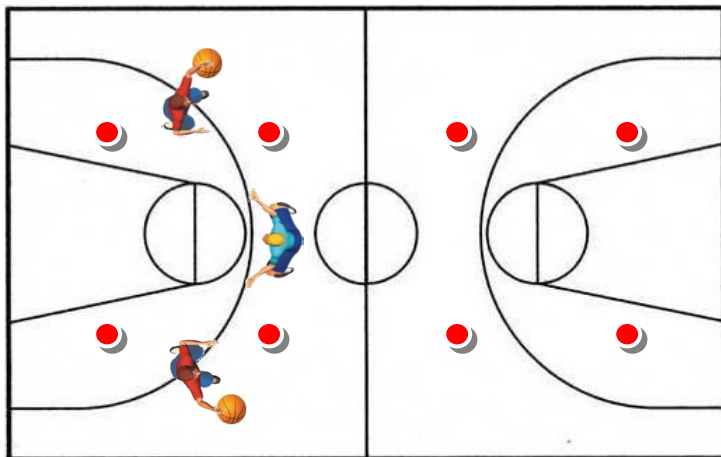
- El atacante puede apoyarse en uno de sus compañeros como pasador.
- El jugador que recoge el balón, mediante pase, elige un compañero más para jugar 2c1 con o sin bote hacia canasta.
- El entrenador podrá decir dos números para jugar 2c2, o tres para un 3c3...
- El atacante, con pase, elige un 2º atacante que dirá su número en alto para que salga el defensor correspondiente.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: AVENIDAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote de avance con atención descentralizada, utilizando las dos manos.

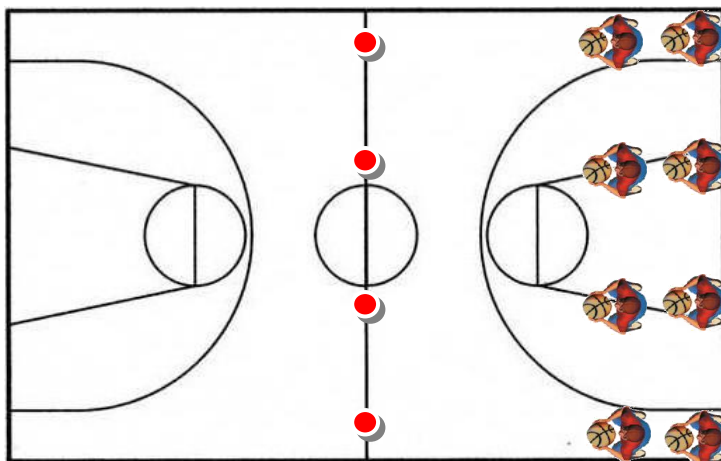
DESARROLLO:

Tres avenidas diferenciadas por conos. Dos jugadores con balón que forman equipo en los laterales, y uno sin balón en la avenida central que se interpone. Los jugadores laterales tienen como misión cruzarse en la avenida central e intercambiarse los balones mano a mano. El jugador central tendrá que intentar tocar uno de los balones en el intercambio. Si lo hace cambiará de rol.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Cada vez que se produce un intercambio exitoso los atacantes pueden realizar un tiro a canasta desde fuera de la zona.
- El intercambio de balones debe de ser con pase picado y el defensor de la avenida central, sin botar cuando entren, deberá no solo tocar sino capturar un balón del intercambio.

JUEGO: ¡3, 2, 1, YA!



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar con el balón en situaciones de incertidumbre.

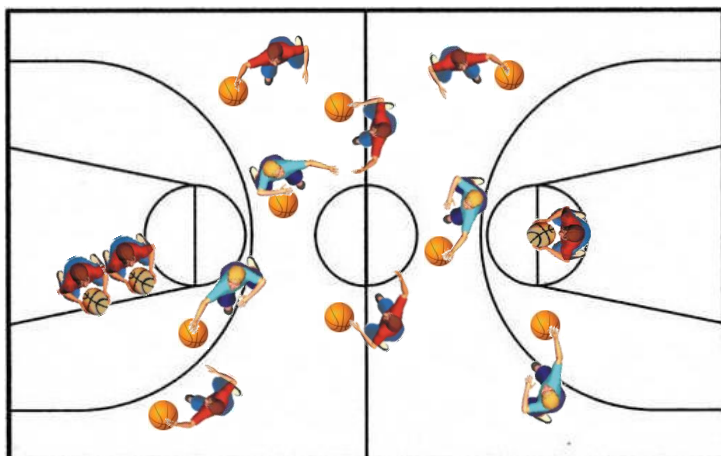
DESARROLLO:

Por parejas, uno delante y otro detrás, con una determinada distancia de separación. A la señal deben avanzar con el balón hacia las marcas señaladas. El que está delante deberá tocar con la mano una marca, pero nunca la que se encuentre justo enfrente de él al comenzar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Las posiciones de comienzo pueden ser variadas para facilitar o dificultar la labor del perseguidor y el perseguido (sentado, de rodillas, de espaldas...).
- Los jugadores perseguidos pueden hablarse para establecer estrategias de grupo.
- Los perseguidos se convierten en perseguidores cuando estos tocan la marca, pudiendo pillar antes de que vuelvan al punto de partida.

JUEGO: POLIS Y CACOS DEL BASKET



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Avanzar con el balón descentralizando la atención.

DESARROLLO:

El grupo de entreno está dividido en tres subgrupos (azules verdes y rojos). Uno de estos subgrupos harán la labor de polis y los otros dos serán cacos. Todo el mundo se mueve botando el balón, si alguien deja de botar y le ven está automáticamente pillado. Si alguien perseguido se sale de los límites estará pillado. La cárcel será la zona y los cacos pillados harán una cadena para esperar ser liberados.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

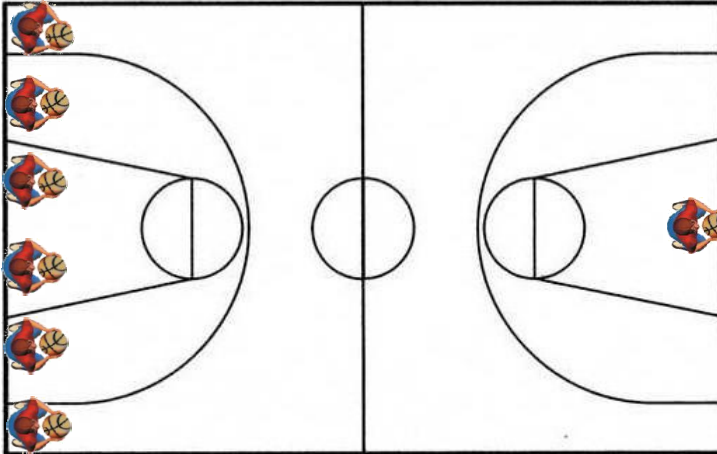
- Existen zonas de casa que son los otros dos círculos del campo, con solo una persona realizando una habilidad.
- Los pillados también pueden liberarse tocando el balón de algún policía que esté cercano a ellos.
- Vale hacer stop si estas en riesgo de ser pillado, pero para liberarse hay que tocar a un perseguidor sin moverse del sitio.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: ESCONDITE INGLÉS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Botar avanzando con la vista arriba controlando los movimientos del que se la para.

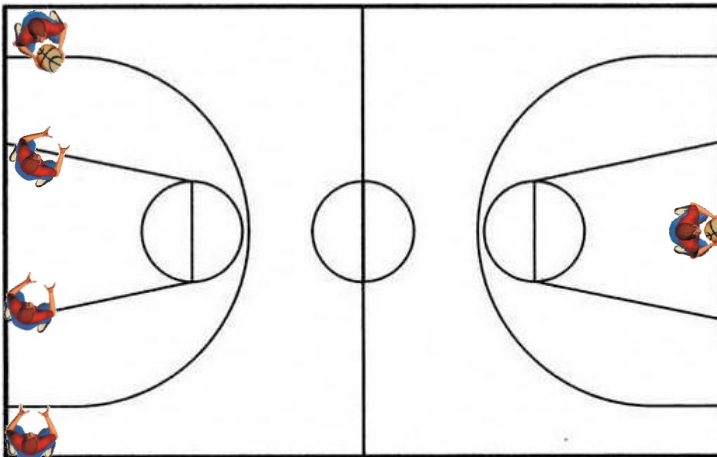
DESARROLLO:

Todos los jugadores menos uno colocados detrás de la línea de fondo. El que se la queda en la otra línea de fondo de espaldas a ellos. Cuando el que se la queda comienza a botar cambiando de mano, los jugadores pueden avanzar, pero no podrán hacerlo cuando éste se dé la vuelta. La premisa para girarse será haber realizado "x" cambios de mano. Si alguien es visto en movimiento deberá volver a la salida.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Los que avanzan lo harán únicamente con la mano mala.
- El que la para tiene que hacer "x" cambios bajo piernas o por la espalda.

JUEGO: ESCONDITE COOPERATIVO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Cooperar para avanzar, controlando otros estímulos.

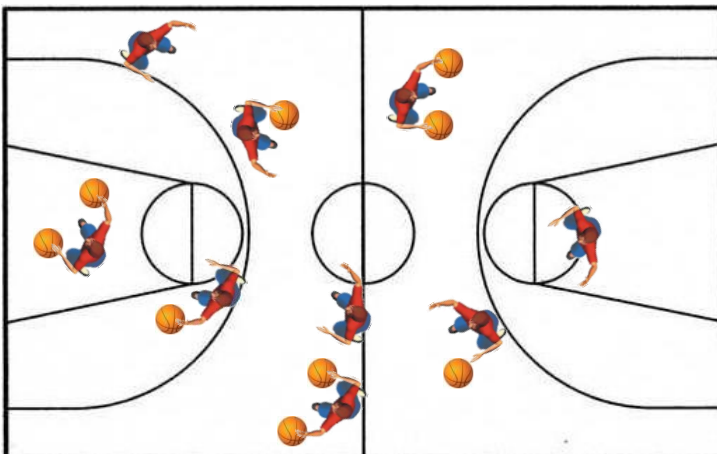
DESARROLLO:

Grupos de 4 ó 5 jugadores se enfrentan a un jugador que se la para. Los que se esconden intentan que sus pases no sean vistos por el jugador que se la para. Además solo podrán moverse tras soltar el balón, intentando adelantarse para conseguir entre todos cruzar con el balón la línea de fondo contraria. El que se la para hará "x" cambios entre piernas y después avanzará botando de espaldas hasta el tiro libre, donde se girará intentará ver el balón en movimiento. Si lo vé todos volverán hacia atrás para empezar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Tras recepcionar el pase realizar un cambio de mano bajo piernas y evitar ser visto en movimiento.

JUEGO: TODOS CONTRA TODOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón con distintos grados de dificultad y evaluando estrategias.

DESARROLLO:

Algunos jugadores poseen dos balones, otros uno y otros ninguno. Los que no tienen solo se los pueden quitar a los que tienen uno. Y los que tienen uno van a por los que tienen dos que intentarán escapar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

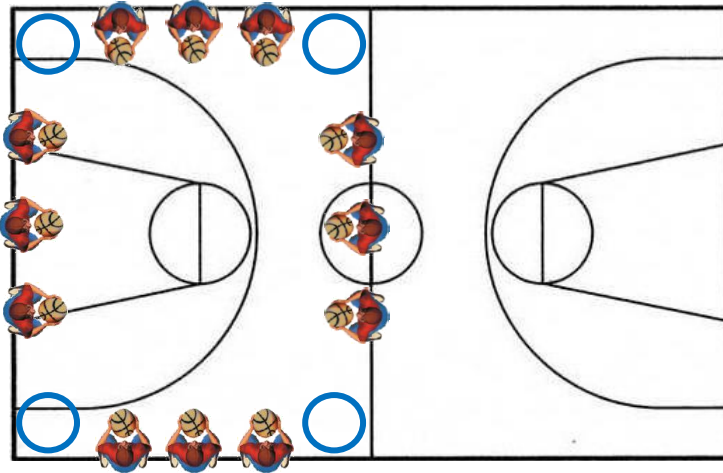
- Condicionar el bote de los que botan con un balón (solo izquierda, un bote con cada mano...) y limitar el uso de las manos de los que no tienen balón (una mano detrás, una agarra un balón...).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: ESQUINA + BANDA + ESQUINA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón en situaciones de incertidumbre.

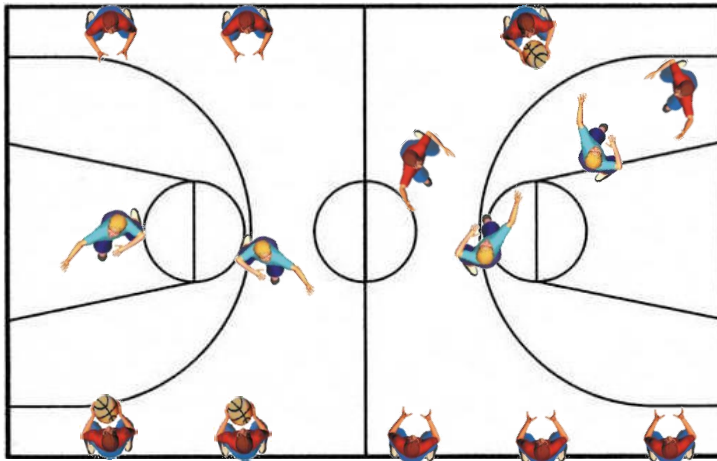
DESARROLLO:

Todos los jugadores situados sobre las líneas de banda, fondo y $\frac{1}{2}$ campo. a la señal del entrenador deberán salir a tocar una de las esquinas (pisar dentro del aro) de enfrente, volver a la banda y tocar la otra esquina y volver a la línea de inicio. ¿Quién es el primero? ¿Qué equipo es el primero?

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Dos balones para algunos y uno para otros.
- Vale robar balón, dar en las rodillas, en el culo...

JUEGO: CRUZAR LA BARRERA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Conservar el balón ante mis compañeros. Mantener el balón con juego de pases y bote de avance ocupando racionalmente el campo.

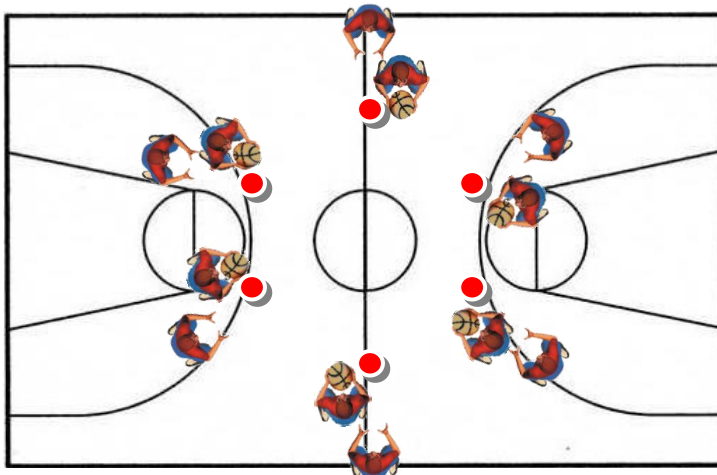
DESARROLLO:

- Dos atacantes tratan de pasar la línea de banda contraria sin que les TOQUE el balón ninguno de los defensores.
- 3 atacantes tratan de pasar la línea contraria de banda con botes y pases sin ser TOCADOS por los dos defensores. Prohibido pasar bombeado, por encima de la cabeza de los defensores.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Defensores también botan.
- Atacantes llevarán dos balones.
- 3 ó 4 defensores para poder ROBAR el balón a los atacantes.
- Realizar solo pases picados, sobre el bote...

JUEGO: ESTRELLA DE SEIS PUNTAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote en velocidad evitando choques y pérdidas de balón llevando la vista arriba.

DESARROLLO:

Seis parejas participan en una carrera para ver quién completa "x" relevos con bote. El recorrido a realizar es rodear la punta de estrella contraria (rodear cono) y volver a su sitio pasando el balón mano a mano con el compañero. Quién antes los consiga gana.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

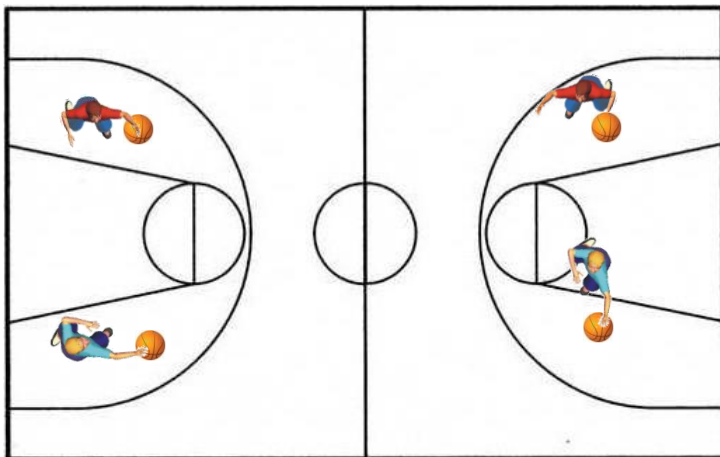
- Los jugadores que se encuentran en el círculo central pueden intentar quitarse el balón.
- El jugador que espera puede molestar al que rodea el cono.
- Tras rodear el cono jugamos en velocidad para dar un pase a nuestro compañero que tras recibir comienza su relevo.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: DONDE ESTOY



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote de avance y tiro exterior tras bote.

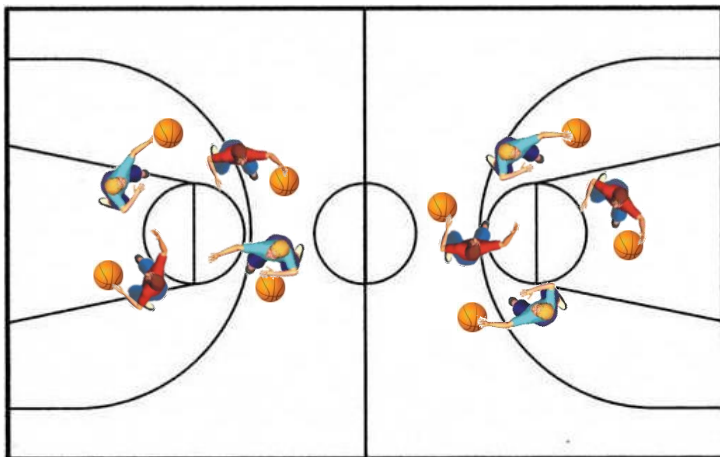
DESARROLLO:

Por parejas los jugadores botan, uno en cada zona de 6,25. A la voz de ¡YA! se girarán y buscarán a su pareja para chocarle la mano cambiando de campo e intentando anotar un tiro desde fuera de la zona. Si lo consiguen ganan la batalla a su pareja. Si no lo hacen deberán tirar en el aro contrario hasta que anoten, cambiando de aro en cada fallo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- En el cruce, tras la señal, deberán intercambiarse los balones.
- Jugamos todos contra todos para ver quién mete el primer tiro y quién queda el último.

JUEGO: GATOS Y RATONES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejar y avanzar con el balón descentralizando el gesto del bote.

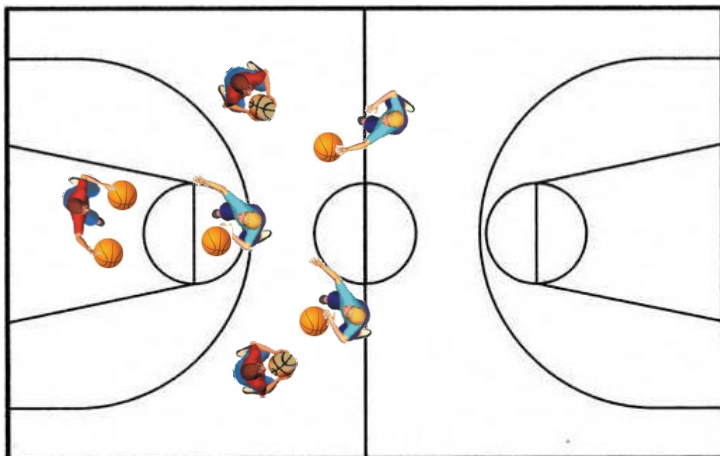
DESARROLLO:

En torno a los círculos del tiro libre del $\frac{1}{2}$ campo, 2 ó 3 parejas conviven en el mismo espacio jugando al gato y al ratón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Todos los jugadores pueden molestar y meter la mano para dificultar la tarea del otro equipo. Es decir, los rojos pueden desplazar el balón de uno de los azules y viceversa.
- Si un gato toca el balón del otro gato el que ha sido tocado deja de ser gato y pasa a ser ratón.

JUEGO: PARTIDO A DOBLE BOTE



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Dominar el balón multilateralmente en entorno complejo.

DESARROLLO:

En 2c2 ó 3c3. Los atacantes todos con balón y además uno de ellos con dos balones, tienen como objetivo cruzar la línea de fondo contraria en posesión de los dos balones.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

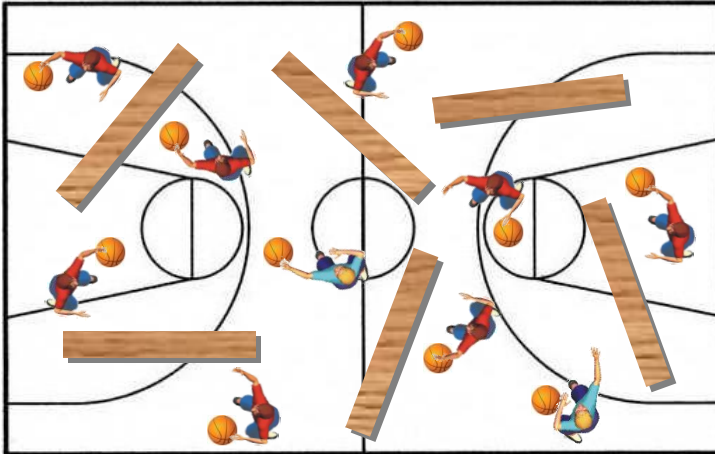
- Cuando hay cambio de posesión el ataque tiene que hacer mínimo un pase.
- Todos botan con la mano mala y pasan y reciben con la buena.
- Un defensor también lleva dos balones, con lo que la defensa debe pasarse el balón para tener la posibilidad de poder robar más pases.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: PILLANDO CON OBSTÁCULOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejar el balón ante un entorno inestable y accidentado.

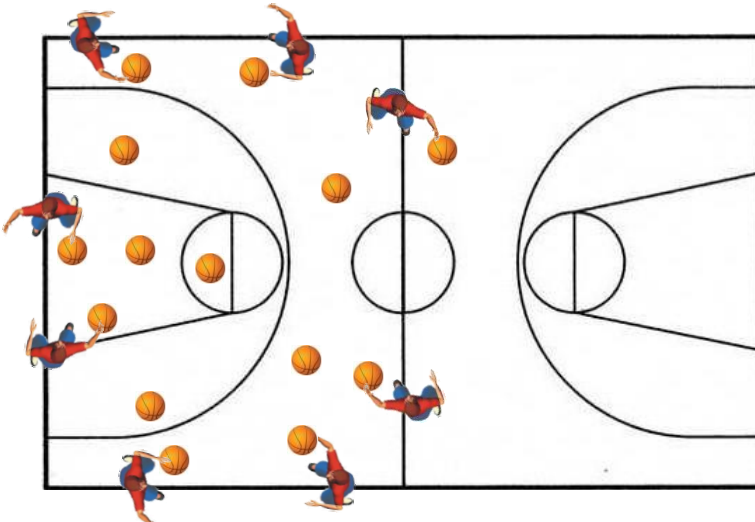
DESARROLLO:

Jugamos a pillar, los dos de balón distinto a los demás pillan. Los pilladores pueden saltar los bancos, mientras que los que escapan no pueden hacerlo. Si te tocan, si sales fuera del campo o si se te escapa el balón fuera estas pillado.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Indicar quienes pueden saltar o no el banco.
- Los círculos serán zonas de casa. Podrás estar dentro cambiándote el balón por detrás o por debajo.
- Establecer otros dos pilladores por las líneas de banda y fondo a modo de COCODRILOS.
- Los COCODRILOS trabajan en pareja con un balón que se pasan y botan entre ellos para pillar con él tocando a los perseguidos sin soltarlo de sus manos.
- Perseguidos con 2 balones y pilladores con 1.

JUEGO: NO HAY PARA TODOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote de protección y de avance en entorno con incertidumbre.

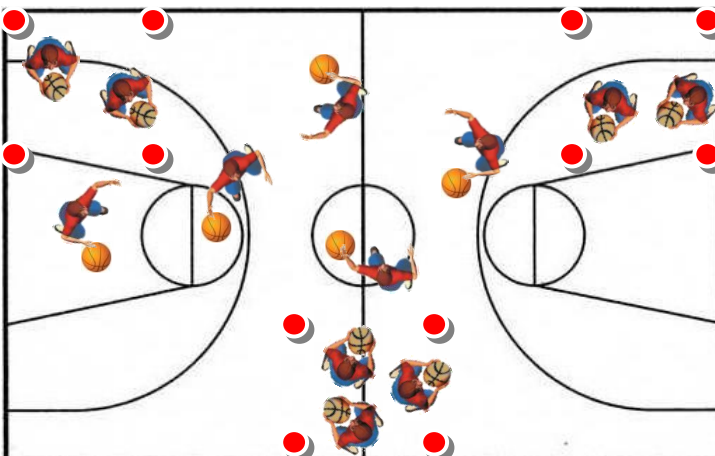
DESARROLLO:

En torno al 1/2 campo y desplazándose por la líneas con su balón, varios jugadores juegan para quitarse el balón al encontrarse. A la señal de ¡YA!, los jugadores ingresan en el campo para intentar apoderarse de los balones sueltos que hay en él, teniendo que darse prisa porque no hay balones para todos. Deberán levantar el balón del suelo botando de un golpe e ir botando con los dos balones hasta cruzar la línea contraria.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- El viaje con 2 balones es de ida hacia la línea de fondo y de vuelta hacia la otra línea de fondo. Al volver los que se han quedado sin balón pueden intentar robar uno de sus 2 balones a los que los poseen y teniendo la posibilidad de cruzar la línea de fondo con 2 balones.

JUEGO: ZORROS, POLLOS Y VÍBORAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón en situaciones de incertidumbre y dualidad.

DESARROLLO:

3 equipos de 4, 5 ó más jugadores, todos los jugadores con balón deben botarlo para poder moverse. Los zorros (rojos) deben pillar a los pollos (amarillos) y estos a su vez a las víboras (verdes), mientras que las víboras querrán pillar a los zorros. El cuadrado que forman los conos es un a casa y la cárcel al mismo tiempo. Cada jugador pillado (tocado) irá a la cárcel y se quedará en su borde esperando a que le toquen para ser salvado. Varios pillados podrán hacer cadena. Tiempo límite.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

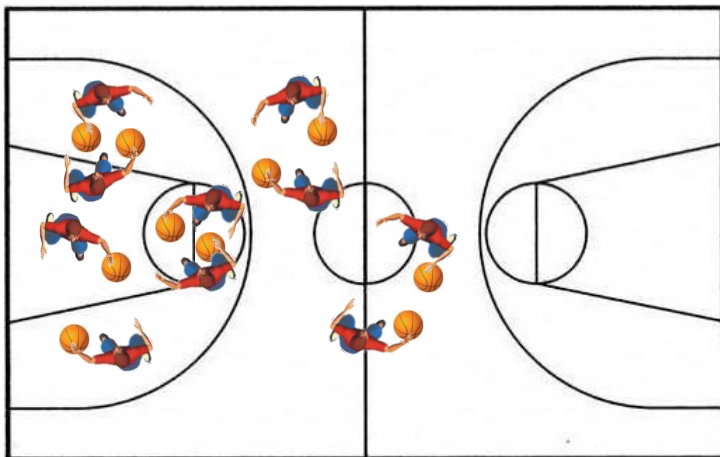
- Máximo 2 jugadores en casa. Si hay más se puede entrar a pillar dentro de la casa.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- El círculo central será casa pero quién entre deberá realizar cambios entre piernas hasta que quiera o se salga de él.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: ¡BOTA BAJO!



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Experimentar diferentes tipos de bote en tres zonas de distinta amplitud.

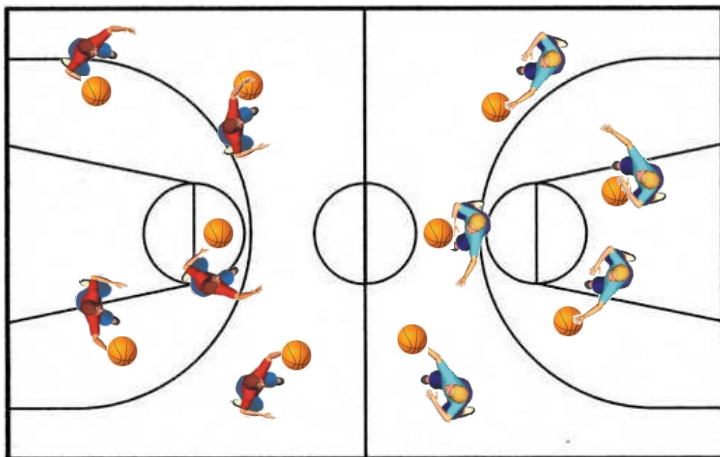
DESARROLLO:

Jugadores parten desde la zona entretriples. Cada vez que roban un balón avanzan a la siguiente zona y si les roban retroceden a la anterior, salvo los que les roban en la primera que permanecen allí. El orden de avance es: 1º zona entretriples; 2º 6,25; y 3º círculo del tiro libre.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Todos los jugadores han de botar con la mano no dominante.
- Vale robar el balón o pegar en las rodillas.

JUEGO: PARA LISTOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejar el balón en entorno de incertidumbre.

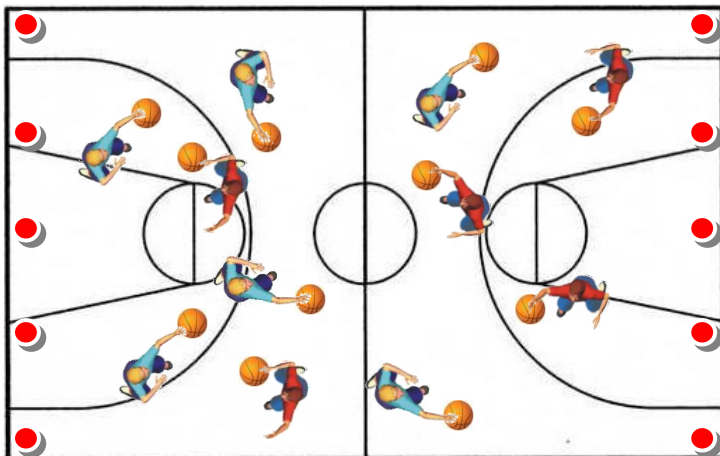
DESARROLLO:

Dos equipos diferenciados botan en su propio campo y deben mediante estrategias colectivas lograr ser el primero en lanzar un balón del equipo contrario fuera del campo. El primero que lo consiga gana un punto. Ningún jugador jugar fuera de los límites establecidos de lo contrario el punto será automáticamente adjudicado al equipo contrario.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Reducir el espacio de juego al ½ campo.
- El robo de balón solo se puede hacer efectivo en campo original del equipo, por lo que como mínimo un jugador deberá permanecer en pista propia, sin poder salir de ella.
- Vale robar el balón y pegar en las rodillas y culo.
- Todos los jugadores botarán con la mano mala.
- El éxito lo da el robo de balón o meter un tiro de fuera de la zona en la canasta contraria.

JUEGO: LA CONQUISTA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón en situaciones cambiantes y pendientes de una estrategia de juego.

DESARROLLO:

Dos equipos se enfrentan para conquistar botando la línea contraria del campo contrario sin ser tocados en el campo de ataque por el equipo contrario. Si eres tocado en campo de ataque volverás a campo defensivo para poder volver a jugar. Gana quién logra traer antes los conos de su color o quién se queda sin conos en su fondo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

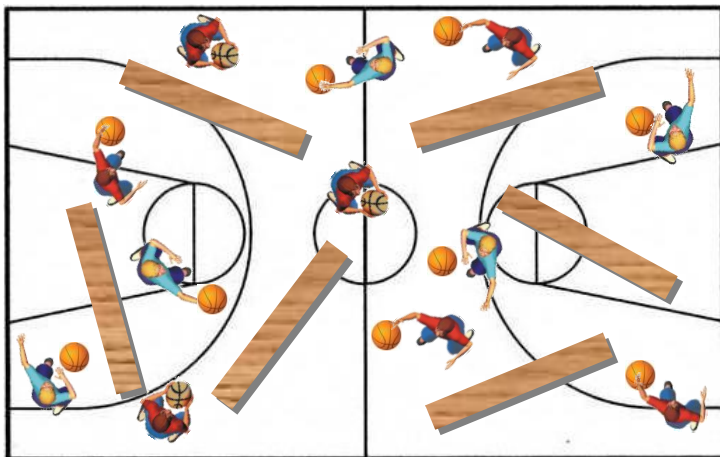
- Jugadores que entran en pareja y cogidos de la mano pueden avanzar hasta que no se les toca el balón.
- Si se entra botando con la mano mala solo puedo ser pillado con defensor dentro de 6,25, pero no puedo cambiar de mano.
- Puedo lanzar mi balón a pegar al suyo, su balón será mío y el que lo perdió tendrá que ir a por otro de su propia línea de fondo.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: STOP OBSTACULIZADO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón en situaciones cambiantes y con obstáculos teniendo que crear estrategias de grupo.

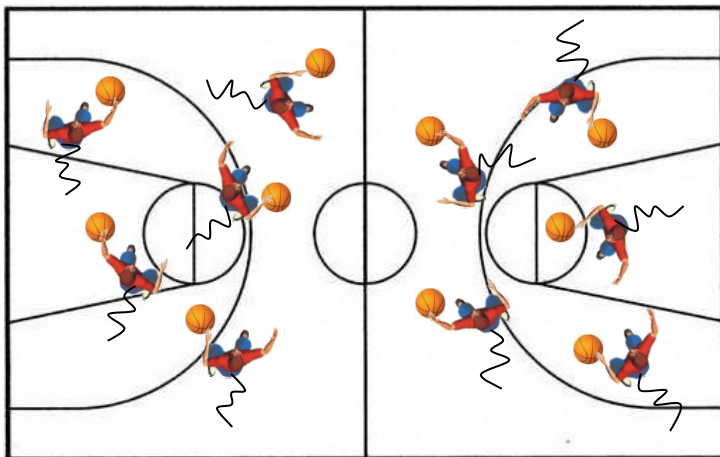
DESARROLLO:

A pillar y si digo ¡STOP! me quedo quieto pasando el balón por la espalda y no me pueden pillar. Para librarme tendrá que tocarme un compañero vivo. Los pilladores ganan si todo el mundo está en STOP. Si pillan a alguien sin que se dé cuenta cambio de rol.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Para librar hay que pasar por debajo de las piernas sin dejar de botar.
- Para hacer STOP hay que saltar los bancos. La espera se hará pivotando y haciendo ochos con el balón entre las piernas hasta que te toquen.
- Para librar has de intercambiar un balón con un compañero con pase picado. Si se pierde el balón mientras no lo recuperes no podrás hacer STOP y si se sale estas pillado.
- Una pareja dada de la mano podrá estorbar a los pilladores.

JUEGO: ROBANDO COLAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón controlando distintas partes del cuerpo.

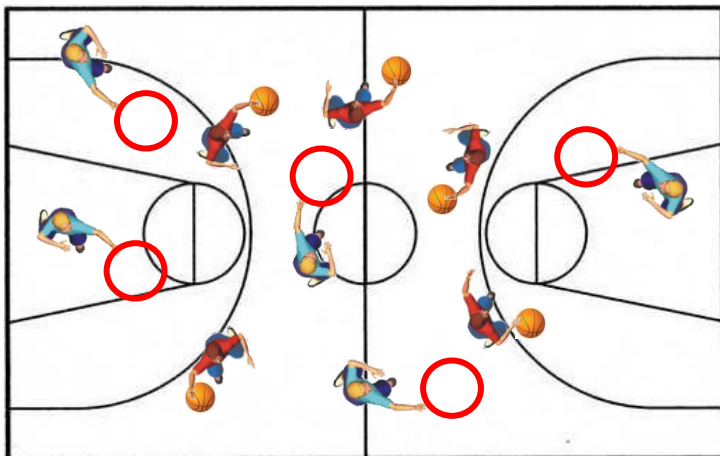
DESARROLLO:

Con una bolsa de basura, cleanex, cuerda, peto o pañuelo que hará la labor de colita, jugamos todos contra todos a robar las colas de los demás. Una roba una cola, levantará la mano para colocársela sin peligro.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Vale robar el balón, pegar en las rodillas de los demás para hacer que se giren.

JUEGO: CAZADOR DE MARIPOSAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Dominar el balón en situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Los jugadores con balón escapan de los cazadores que intentan cazar con aros a las mariposas que se escapan.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

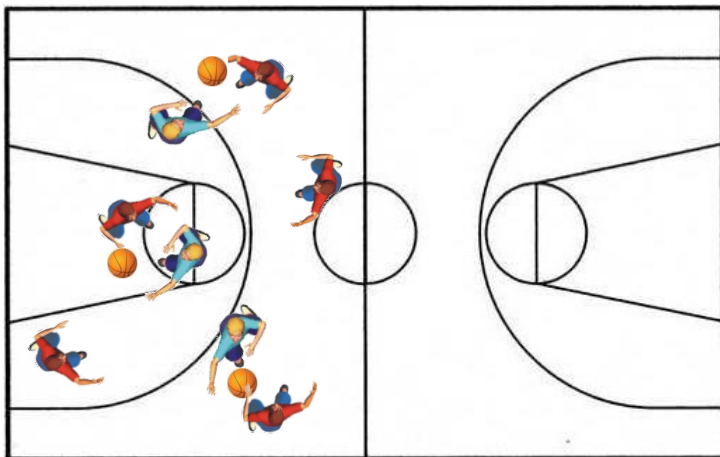
- Tanto cazadores como mariposas llevan el balón.
- Solo los cazadores llevan balón y aro y las mariposas están libres (más cazadores que mariposas).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: ¡ECHAME UNA MANO!



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mantener y conservar el balón en situaciones de incertidumbre.

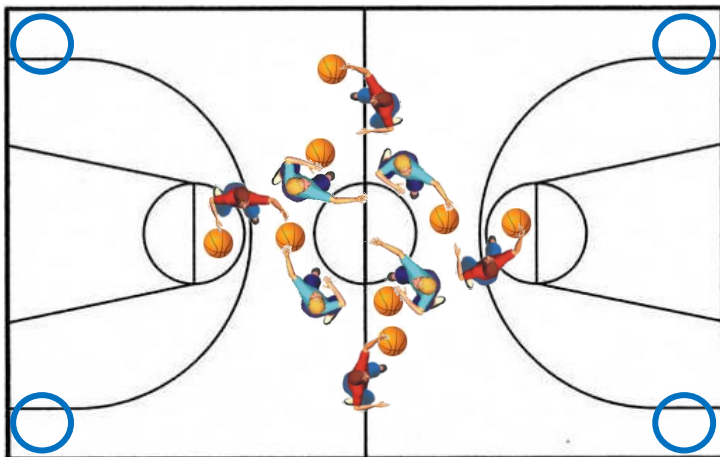
DESARROLLO:

Los jugadores con balón escapan de su contrario que intenta tocar el balón para cambiar de rol. Además existe la figura de unos receptores comodines (2 normalmente), a los que pueden recurrir en caso de agotar el bote, para pasarle y que les devuelvan el balón. Podemos delimitar el tiempo de juego para conseguir el éxito (20". 30"...). Hay cambio de rol (funciones) cuando el defensor toca el balón con la mano.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Dos atacantes que tienen el bote agotado al mismo tiempo, pueden intercambiar el balón para poder volver a botar.

JUEGO: ¡A CONTRACORRIENTE!



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo del bote de avance en entorno incierto.

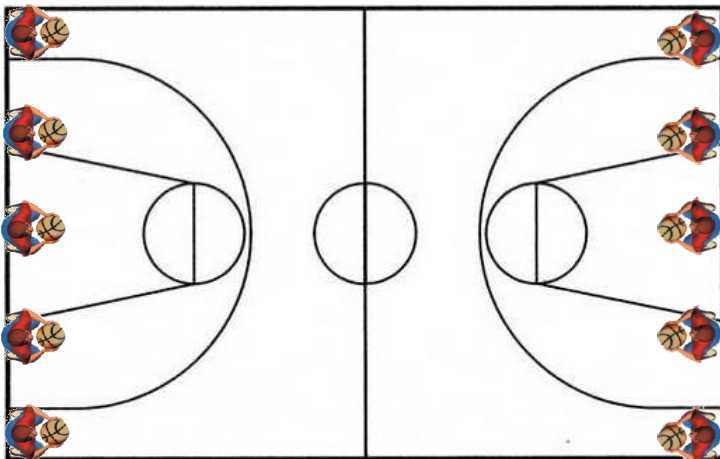
DESARROLLO:

Dos grupos, cada jugador con un balón, distribuidos en dos círculos que giran en sentidos opuestos. A la voz de ¡YA! los integrantes del círculo interno han de salir tratando de tocar CUALQUIER esquina del campo (meterse en el aro). Los jugadores que botan en el círculo externo han de reaccionar para perseguir y capturar a uno de los jugadores que salen del centro. Los que capturan a uno suman un punto positivo, los que son capturados restan un punto y los que llegan a la esquina suman dos puntos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Para pillar hay que tocar el balón de los oponentes, pero los defensores ahora no botan.
- Los jugadores que se escapan pueden cambiar su objetivo por anotar un tiro de fuera de la zona o triple.

JUEGO: CRUZAR TODOS A LA VEZ



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Bote en velocidad evitando choques y pérdidas de balón llevando la vista arriba en entorno incierto.

DESARROLLO:

Con jugadores en ambos fondos del campo a la señal de ¡YA! salen rápidamente botando hacia el fondo contrario evitando chocar con los compañeros que bien de frente. Haber quién es el último en llegar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

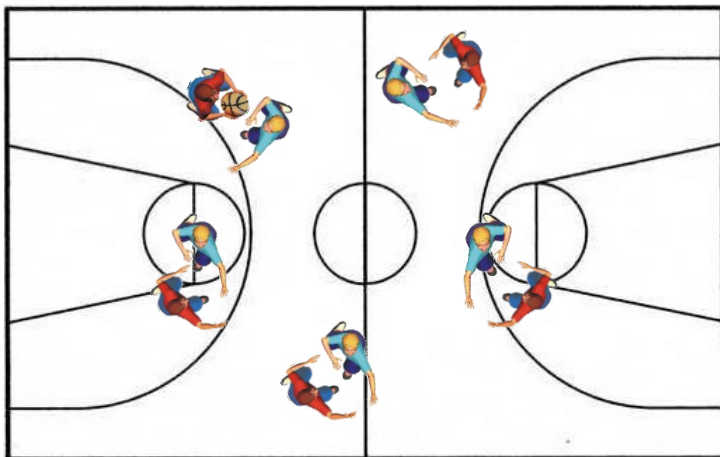
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Un fondo irá botando de espaldas y el otro de frente.
- Colocar obstáculos por el campo (aros, conos, bancos...).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: LOS DIEZ PASES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Trabajo defensivo y del pase con oposición.

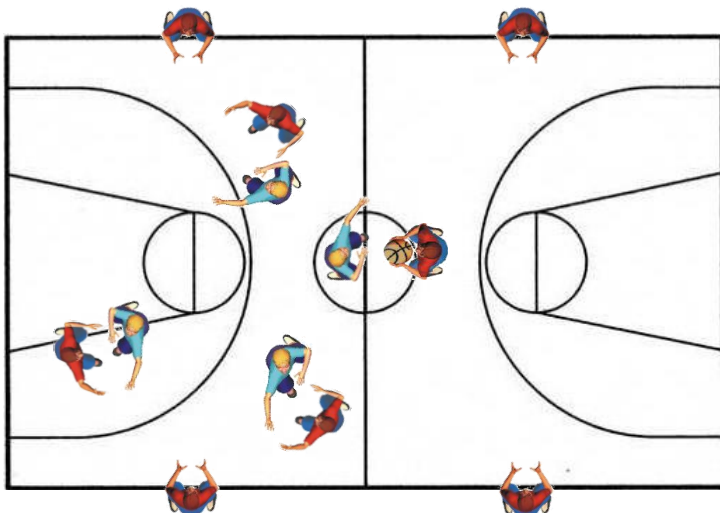
DESARROLLO:

Consiste en que uno de los equipos de "x" jugadores cada uno consiga pasarse el balón 10 veces consecutivas, sin que el otro equipo lo intercepte.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- No se puede ni correr ni botar con el balón.
- No se puede pasar el balón al mismo jugador que nos ha pasado.
- No permanecer más de 3 segundos en el mismo sitio.
- No mantener el balón en las manos más de 3 segundos.
- No acercarse al balón.
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Desplazarse siempre en dirección al aro.
- Después de dar el pase tocar las líneas del campo establecidas, el aro...

JUEGO: BASKET CON PASES EXTERIORES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Trabajo defensivo y del pase con situaciones de incertidumbre.

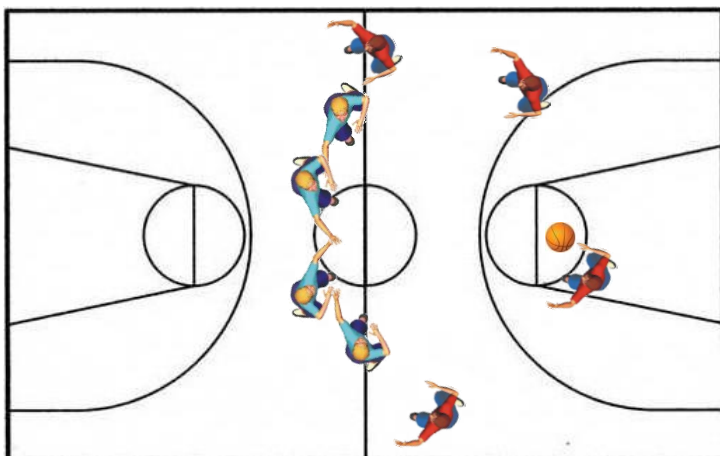
DESARROLLO:

Dos equipos de "x" jugadores juegan en oposición para meter canasta. Los participantes de un mismo equipo se pasan el balón para encontrar la ocasión de conseguirlo, sin poder botar el balón. Fuera del campo están repartidos los jugadores del tercer equipo que ayudan al equipo que está en posesión del balón. El balón debe ser pasado dentro-fuera del campo y fuera-dentro. Al coger el rebote del tablero o del aro hay que volver a pasar fuera.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano, a dos...).
- Se podrá botar (limitar el número de botes).
- Cada cierto número de canastas cambiar los roles.
- Quien gana siempre ataca.

JUEGO: LA CADENA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Partido de baloncesto de "x" jugadores cada equipo, con los defensores formando una cadena agarrados de las manos. Los atacantes tienen que meter el mayor número de canastas en un tiempo determinado. Cuando acabe el tiempo establecido se cambiarán los roles.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

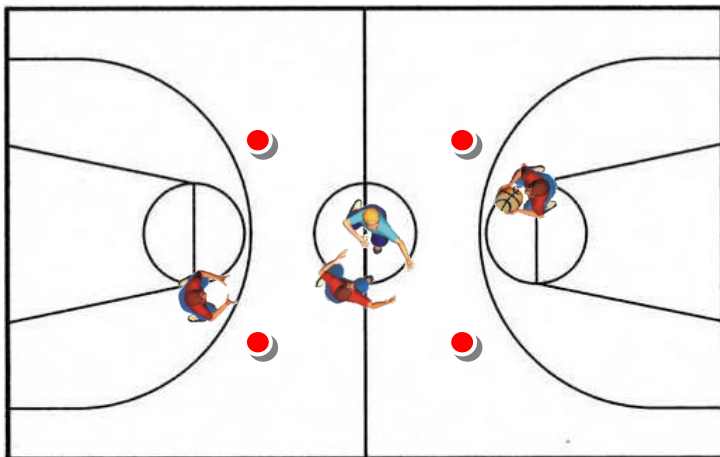
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Los atacantes no podrán botar.
- Si se falla la canasta se tendrá que ir a encestar al campo contrario.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano...)
- Si son equipos pares los defensores irán por parejas agarrados de las manos.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: MENSAJE



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo y del pase. Juego sin balón.

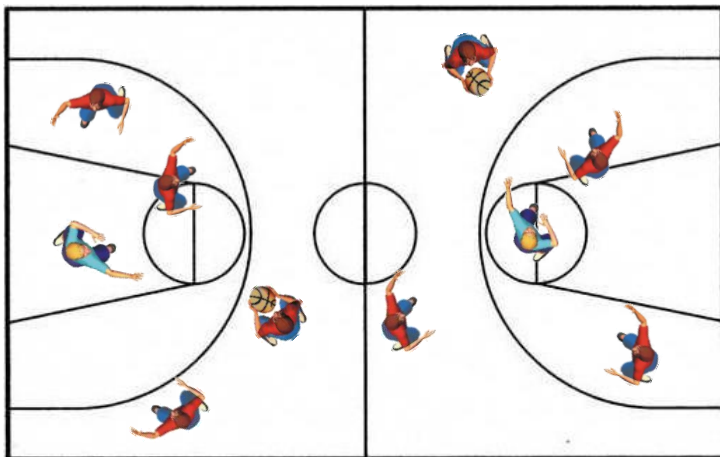
DESARROLLO:

Dos pasadores por fuera del espacio determinado, intentan pasar el balón al atacante que estará dentro del mismo (por conos, líneas...) defendido por un jugador. El atacante tratará de desmarcarse y el defensor intentará estar siempre en línea de pase y entre su par y los pasadores. En un tiempo establecido haber cuantas veces recibe el atacante. Si el defensor intercepta el balón cambio de roles.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Los pasadores tendrán 3 segundos para pasar al atacante. Si no, se pasarán entre ellos.
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Cada vez que se produzca un pase el atacante tocará un cono o pisará una línea y el defensor hará lo mismo.
- Se podrá jugar en 2c2 y 3c3.

JUEGO: BALÓN-AZÚCAR



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo y del pase en entorno incierto.

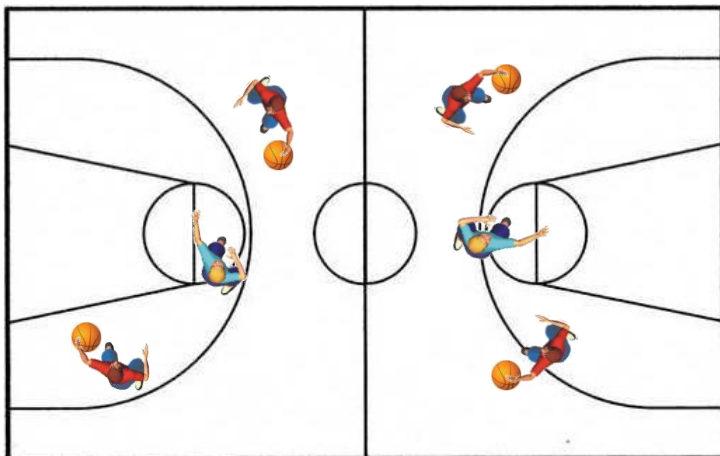
DESARROLLO:

Cuatro perseguidos con un balón (sin poder botar) y un perseguido que tendrá que intentar pillar. El perseguidor solo podrá pasar a los perseguidos que no posean el balón, pasándoselo entre ellos para que esto no suceda.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano, a dos...).
- Los perseguidos no podrán estar más de 3 segundos el balón en posesión.
- Los perseguidos formarán un cuadrado o figura y estarán estáticos en el sitio. Solo podrán pasarse el balón.

JUEGO: VUÉLVETE LOCO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo y del pase en entorno incierto.

DESARROLLO:

Por tríos, un defensor y dos atacantes con balón cada uno. En un tiempo determinado los atacantes darán el mayor número de pases posibles sin que el defensor los intercepte. El defensor trabajará las fintas defensivas para equivocar o hacer dudar a los atacantes.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

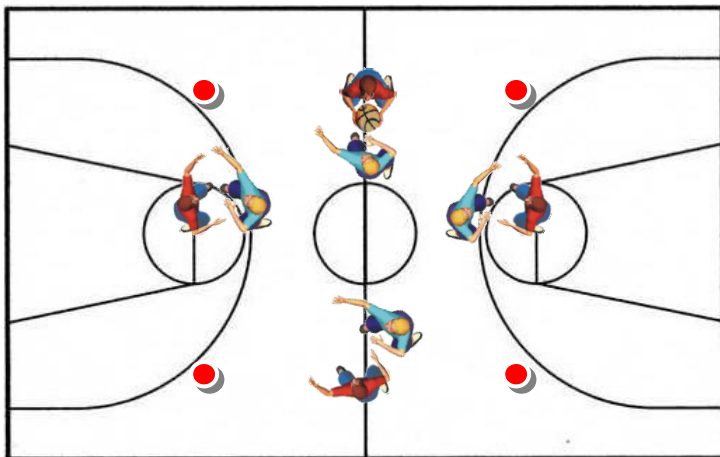
- Prohibido los pases bombeados (por encima del defensor).
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano, a dos...).
- Los atacantes podrán dar un bote.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: TRANSMISIÓN DIFÍCIL



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Buscamos la diversidad en el trabajo defensivo y del pase en espacios o zonas limitadas.

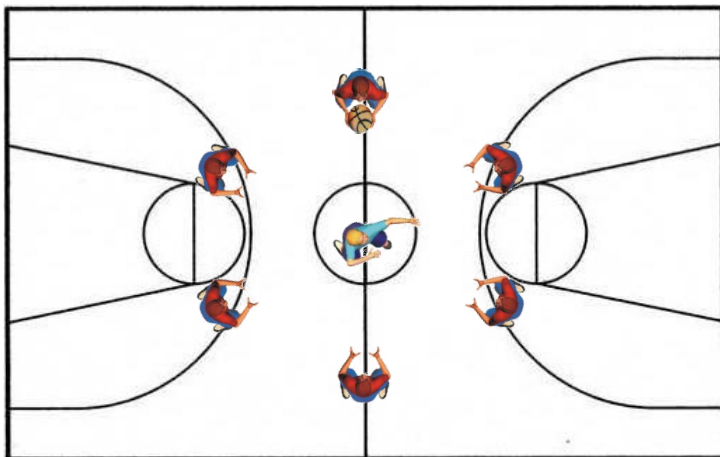
DESARROLLO:

4c4. Cada atacante y su respectivo defensor estará situado entre dos conos. Los atacantes tratarán de pasarse el balón mientras los defensores intentan recuperarlo defendiendo agresivos la línea de pase. Los atacantes tendrán que recibir el pase entre sus respectivos conos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego con la separación entre conos.

JUEGO: NO AL VECINO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo y del pase. Fintas defensivas y de pase. Visión periférica por parte del ataque y de la defensa.

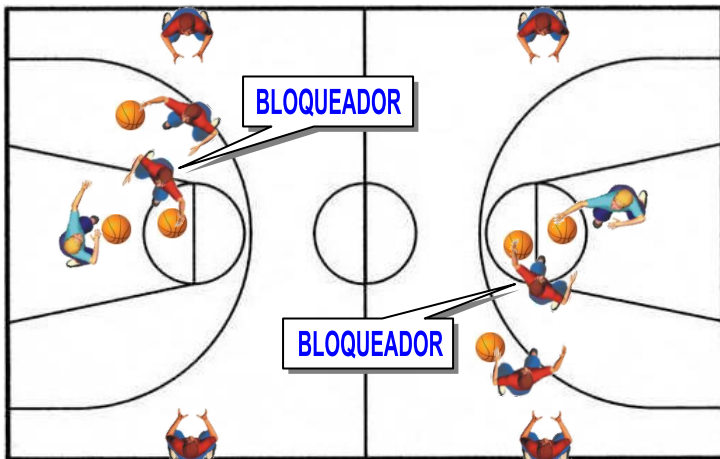
DESARROLLO:

Con "x" atacantes estáticos y "x" defensores, los atacantes tratarán de pasarse el balón y los defensores de hacerse con él. Los atacantes no pueden pasar al compañero que tienen al lado.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio entre atacantes.
- Variar el número de atacantes y defensores.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano, a dos...).
- Si la defensa toca el balón se cambiará con el portador del mismo.
- En un tiempo establecido haber cuantos pases se dan.
- Los atacantes están sobre aros no pudiendo salir de ellos o teniendo al menos un pie dentro (pivotar).

JUEGO: EL BLOQUEADOR DE RELEVOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mejorar el bote en velocidad teniendo que controlar más estímulos (defensor).

DESARROLLO:

Relevo de un lado a otro por el ancho del campo y en medio, libres de movimiento, encontramos un compañero que botando nos facilita el paso y otro que botando nos corta la trayectoria.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

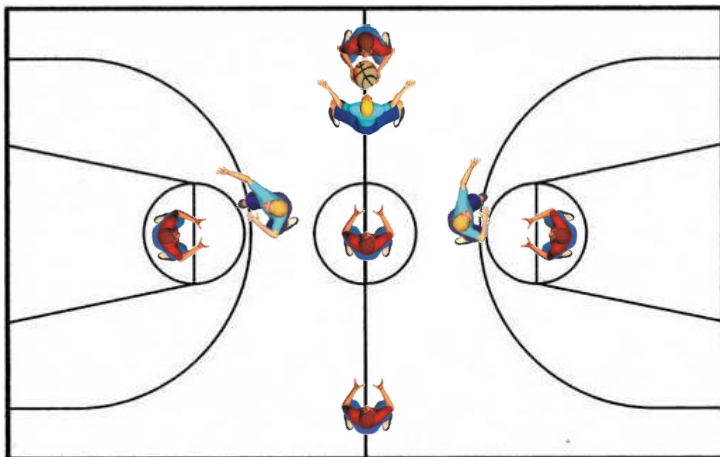
- Establecer el tipo de bote de cada uno de los participantes en el juego (mano mala, alternar...).
- Establecer quien llevará los dos balones.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: DOBLA EN DEFENSA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo (comunicación defensiva) y del pase en entorno incierto.

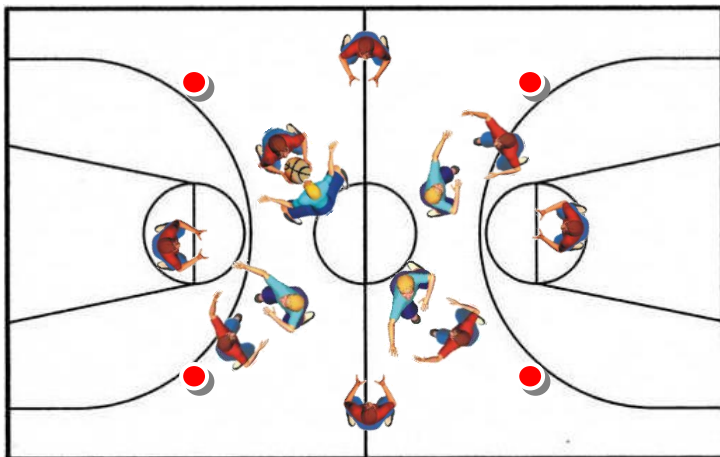
DESARROLLO:

Cinco atacantes y tres defensores. Salir a defender al jugador con balón y disuadir con otros dos defensores. Un atacante dentro del círculo y los otros cuatro estáticos en las esquinas de un cuadrado o rombo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio entre atacantes.
- Variar el número de atacantes y defensores.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano, a dos...).
- Los atacantes están sobre aros no pudiendo salir de ellos o teniendo al menos un pie dentro (pivotar).
- Prohibir los pases bombeados.

JUEGO: RIESGO Y PROTECCIÓN



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Buscamos la diversidad en el trabajo defensivo y del pase en espacios o zonas limitadas. Juego sin balón.

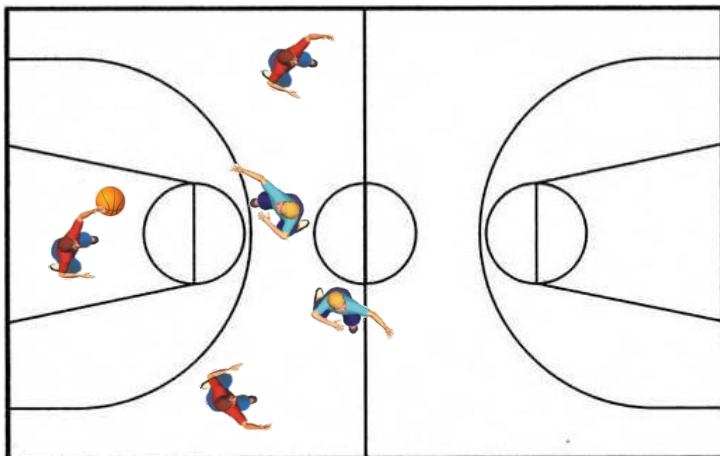
DESARROLLO:

Tres equipos de "x" jugadores cada uno. Dos equipos dentro del espacio de juego y otro fuera apoyando el posible pase. Los posibles pases a realizar serán: FUERA-DENTRO; DENTRO-DENTRO; DENTRO-FUERA. Tres pases dentro será 1 punto. Al lograr el tercer pase nos apoyamos en el equipo exterior e intercambiamos posición.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio entre atacantes.
- Variar el número de atacantes y defensores.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano, a dos...).
- Prohibir los pases bombeados.
- Dar un tiempo limitado para realizar los tres pases.

JUEGO: MÁS DIFÍCIL



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Tres atacantes y dos defensores en toda la cancha. En un tiempo determinado los atacantes intentan conseguir el mayor número de canastas posibles, cambiando de canasta en cada enceste (1 punto por enceste).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

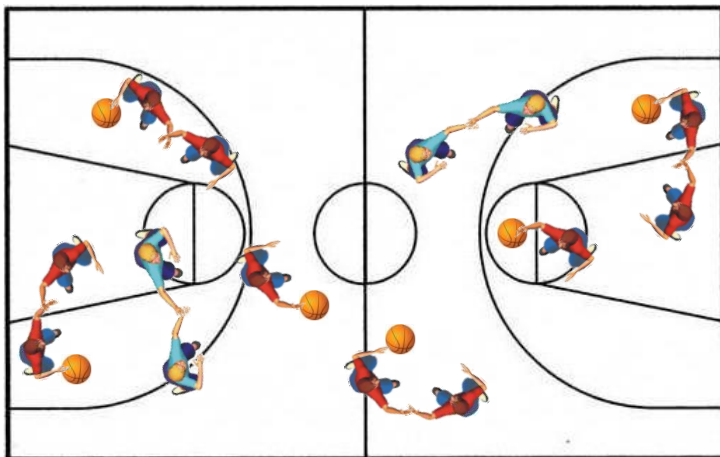
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Los atacantes no podrán botar.
- Si se falla la canasta se tendrá que ir a encestar al campo contrario.
- Establecer el tipo de pase (sobre bote, picado, a una mano...).
- Los defensores llevarán balón, defendiendo botando o llevándolo en las manos.
- Realizarlo también en 2c1, 4c3 ó 5c4.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: COGIDOS DE A DOS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejo del balón en situaciones de incertidumbre.

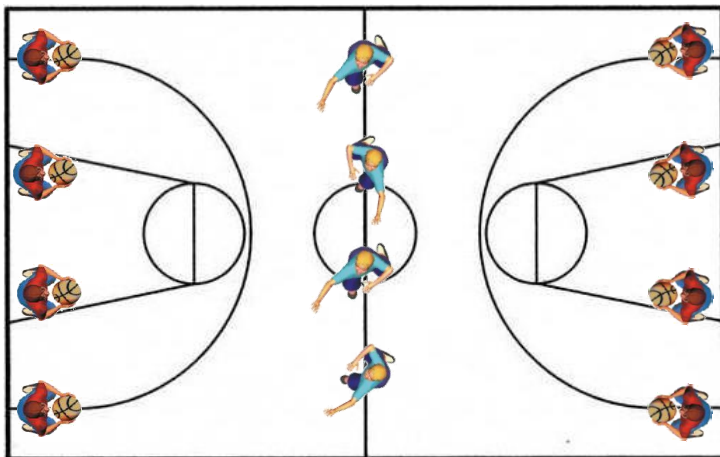
DESARROLLO:

“x” parejas cogidas de la mano sin balón persiguiendo, otras “x” parejas dadas de la mano con balón y otros “x” jugadores sin pareja con balón que serán los perseguidos. Los perseguidos para liberarse del acoso de los perseguidores agarrarán la mano libre de las parejas largándose el otro con balón que se convertirá en perseguido.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Alternar el bote entre las parejas cambiando el balón de una mano a la otra.

JUEGO: WATERLOO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejo del balón en situaciones de incertidumbre.

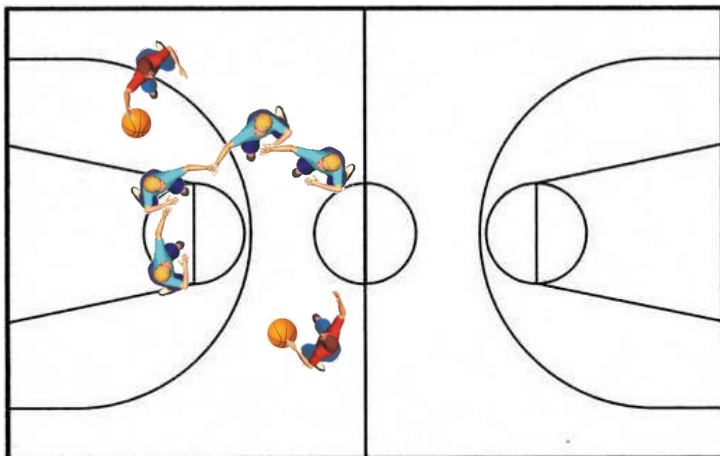
DESARROLLO:

Tres equipos de “x” jugadores cada uno. Uno en cada fondo del campo (con balones) y otro en el ½ campo (sin balones). Los dos equipos de los fondos cambian de lado botando todos sus componentes el balón y venciendo la oposición del tercer equipo que se mueve de lado a lado entorno a la línea del ½ campo. El equipo que se reúna primero sumará 1 punto. Logrados “x” puntos el vencedor cambia al medio.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Los defensores del ½ campo defenderán con balón.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Los equipos que van de fondo a fondo llevarán cada uno de sus componentes dos balones.

JUEGO: SARDANA ATRAPO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo (movimientos rápidos de pies) y de manejo del balón en situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

“x” jugadores cogidos de la mano protegen al ratón de ser pillado por el gato. Tanto el ratón como el gato llevarán botando su balón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

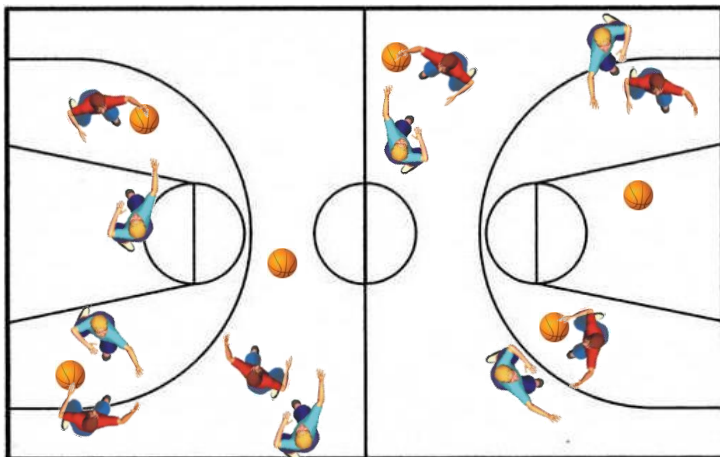
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- El ratón llevará botando dos balones.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: RING



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo y de manejo de balón en entorno incierto.

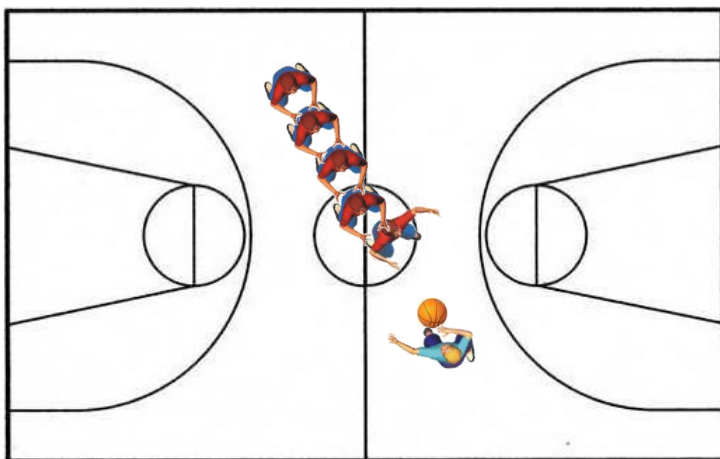
DESARROLLO:

Por parejas, el atacante con balón debe evitar ser tocado por el defensor. Lo evitará dejando el balón en el suelo y salir a tocar la línea de banda, haciendo el defensor lo mismo. Para cambiar los roles el defensor tendrá que tocar al atacante con balón cuando éste lo posea.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Cuando el atacante deje el balón en el suelo, el defensor y él se sentarán en el suelo, se tumbarán, tocarán la canasta... antes de que el atacante pueda coger el balón.

JUEGO: DAR AL CIEMPIÉS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo (movimientos rápidos de pies) y de manejo del balón en situaciones de incertidumbre.

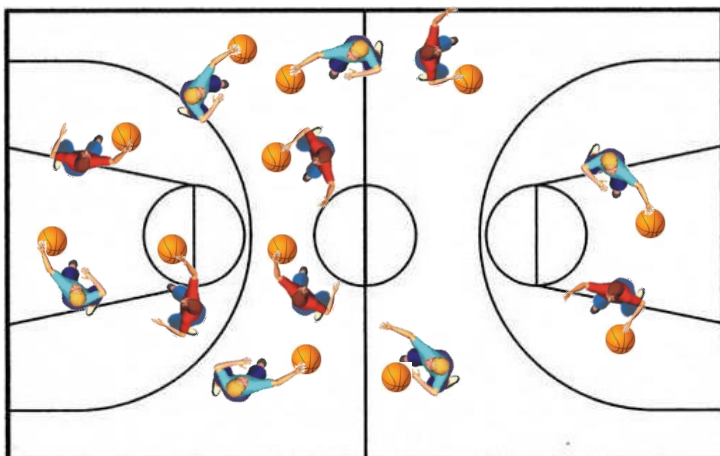
DESARROLLO:

"x" jugadores forman una cadena agarrándose de la cintura (ciempiés) y un jugador botando un balón tendrá que tocar al último jugador de la cadena (cola del ciempiés). Si logra el objetivo se colocará el último de la cola y el primero de la misma será quien tenga que pillar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- El primero de la cola del ciempiés llevará también botando un balón. Si lo pierde el control de su balón el pillador también habrá cumplido su objetivo.

JUEGO: CORTAR EL HILO



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Manejo del balón en situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Todos con balón. Por parejas uno perseguidor y otro perseguido. Cuando entre los dos se cruce otro perseguido el perseguidor seguirá al que se cruzó cambiando las parejas.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

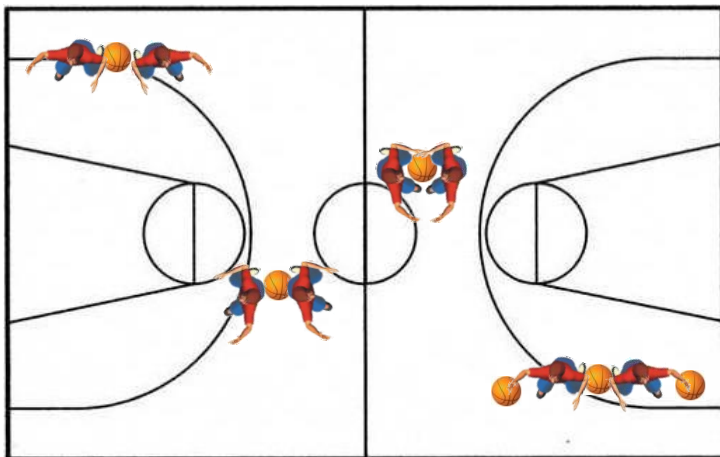
- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- El perseguido llevará dos balones botando.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: SUJETAR EL BALÓN POR PAREJAS



OBJETIVO PRINCIPAL:

Manejo de balón en cooperación.

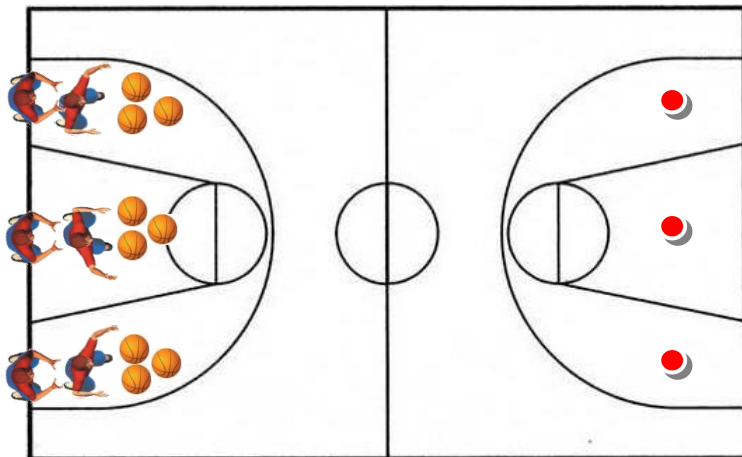
DESARROLLO:

Se trata de hacer carreras entre parejas de fondo a fondo o de banda a banda del campo, transportando un balón sin poder utilizar las manos.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Transportar entre los dos de la pareja el balón con la cabeza, hombros, cadera, pecho, culo, espalda...
- Desplazar de espaldas o lateralmente...
- Transportar más de un balón (botando uno cada uno y otro sujetándolo sin que se caiga...).

JUEGO: TRANSPORTAR BALONES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Habilidad para el agarre de varios balones.

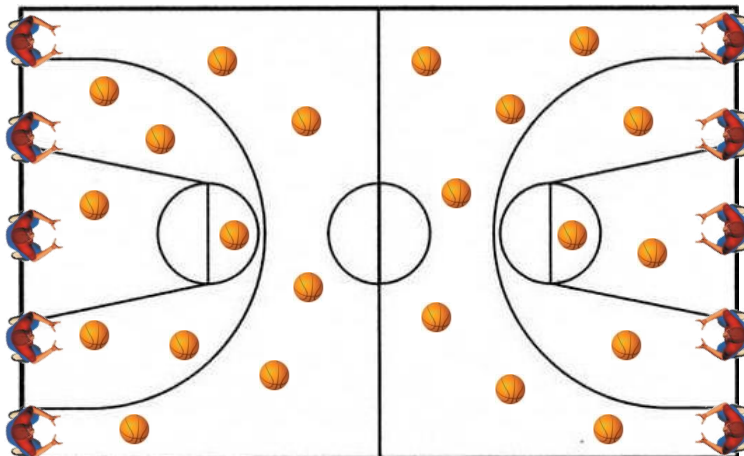
DESARROLLO:

Con equipos de "x" jugadores cada uno realizar carreras de relevos con el objetivo de transportar varios balones por un jugador, sin que se le caigan al suelo, rodeando el cono para volver a dárselos a su siguiente relevo. En caso de que algún balón se caiga se deberá empezar de nuevo desde el inicio. Gana el equipo que llegue antes.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer el número de balones a transportar.
- Transportar los balones entre obstáculos (conos, bancos, aros...).
- Establecer el modo en que hay que desplazarse (de espaldas, a la pata coja...).

JUEGO: ACHICAR BALONES



OBJETIVO PRINCIPAL:

Visión periférica y velocidad de reacción en entorno incierto.

DESARROLLO:

Equipos de "x" jugadores cada uno y todos los balones que podamos sueltos en el suelo en cada ½ campo. Se trata de que a la señal del entrenador y en un tiempo determinado, los dos equipos lancen (achiquen) al otro ½ campo todos los balones que puedan. El balón tendrá que botar primero en el ½ campo, es decir, no se puede lanzar fuera del campo directamente. Ganará quien menos balones tenga en su ½ campo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

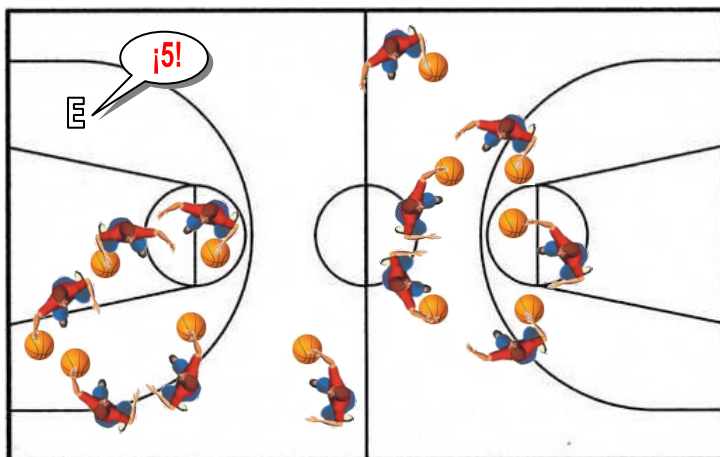
- Solo se podrá coger el balón levantándolo del suelo con palmada y bote.
- Hacer antes de lanzar el balón un número de ochos alrededor del cuerpo (cintura, pierna...).
- Hacer antes de lanzar el balón un cambio entre piernas.
- Cuando se lance un balón tocar o pisar una línea, cono...



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: REUNIRSE



OBJETIVO PRINCIPAL:

Visión periférica y velocidad de reacción en entorno incierto.

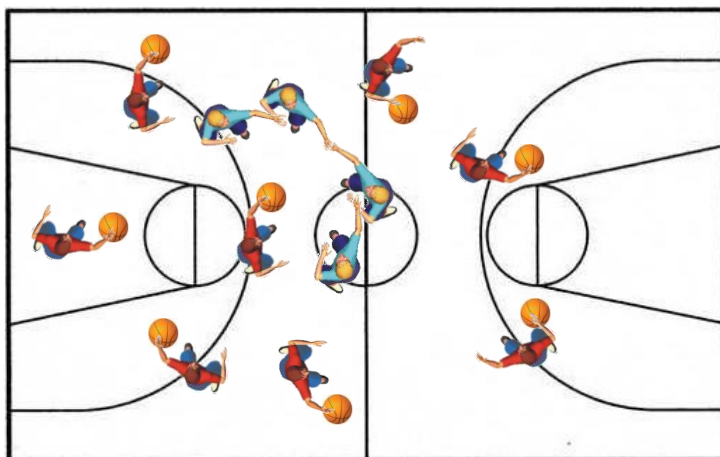
DESARROLLO:

Todos con balón botando y desplazándose a trote por todo el campo. Cuando el entrenador diga un número "x", ese será el número de jugadores que se deberán reunir rápidamente para formar un grupo. Los que se queden sin grupo quedarán eliminados.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).

JUEGO: PILLAR EN CADENA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo defensivo (movimientos rápidos de pies) y de manejo del balón en situaciones de incertidumbre.

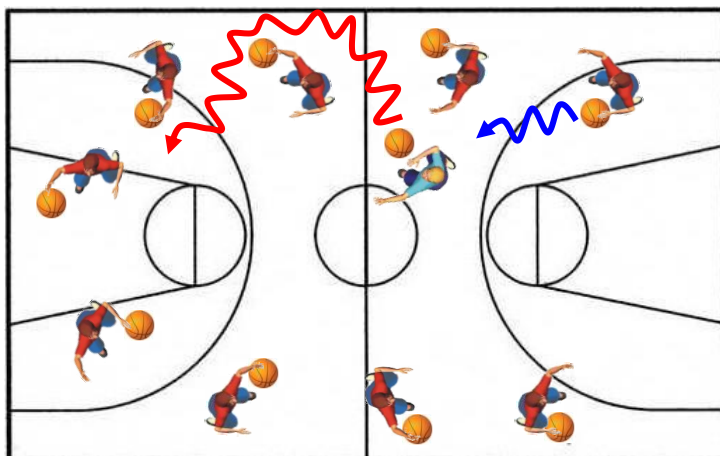
DESARROLLO:

"x" jugadores cogidos de la mano formando una cadena con el rol de perseguidores. El resto de jugadores cada uno con balón botando con el rol de perseguidos. La cadena tratará de pillar a los jugadores con balón, pudiendo solo hacerlo los jugadores que estén en los extremos de la misma. Cada vez que se pille a un perseguido se unirá a la cadena dejando el balón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Un jugador del extremo de la cadena llevará botando un balón, quedando solo un extremo para poder pillar a los perseguidos con balón.
- Se podrá pasar botando por debajo de la cadena entre los eslabones de jugadores.

JUEGO: PERSEGUIR EN ZIG-ZAG



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Mejorar el bote en velocidad teniendo que controlar más estímulos (defensor).

DESARROLLO:

Todos con balón corriendo alrededor del campo en hilera. A la señal del entrenador el último de la hilera saldrá botando en zig-zag a toda velocidad y cuando dribble el "x" jugador saldrá el siguiente a intentar sobrepasarlo.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

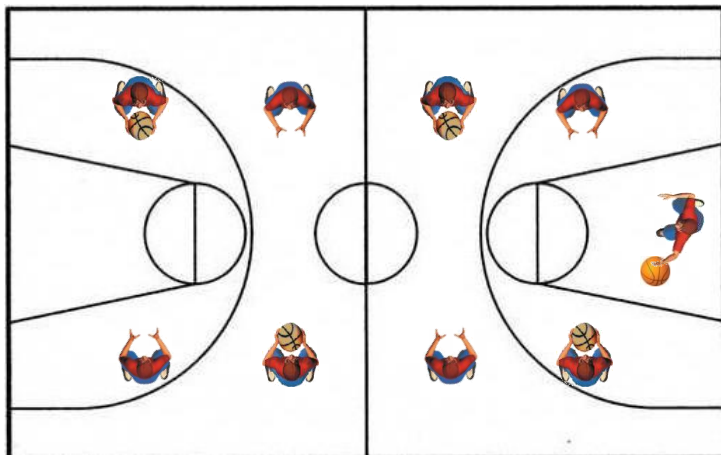
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Establecer el cambio de mano a realizar en cada zig-zag.
- Variar la distancia entre los jugadores que forman la hilera.
- Cambiar la dirección de los jugadores que forman la hilera y la de los que realizan el zig-zag a la señal del entrenador.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIÉRREZ
Entrenador Superior de Baloncesto

CATEGORIA MINIBASKET

JUEGO: LA MURALLA CHINA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual. Trabajo de manejo de balón y de precisión en entorno incierto.

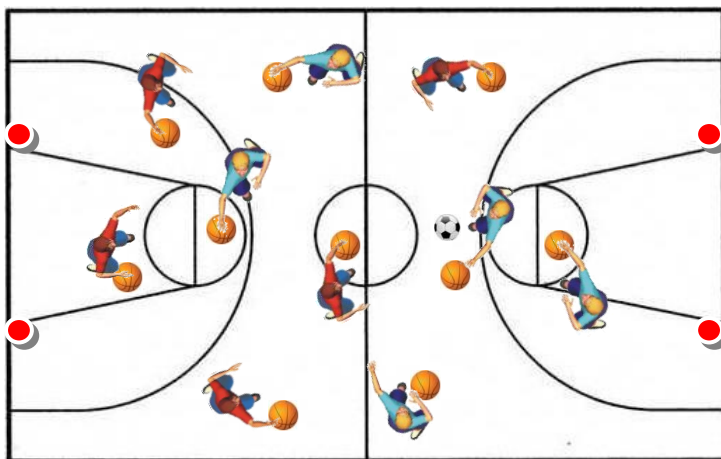
DESARROLLO:

“x” jugadores estáticos colocados en hilera unos con balón y otros no. Otros jugadores con balón en un fondo. Se trata de que el jugador del fondo vaya al otro fondo lo más rápido que pueda si se dado con el balón de los jugadores estáticos. No se podrá dar de cintura para arriba (evitar los balonzos en la cara).

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Antes de dar al jugador el balón tiene que botar en el suelo.
- Establecer cómo lanzar el balón (con una mano, sobre el bote...).

JUEGO: FÚTBOL-BASKET CON BALÓN



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

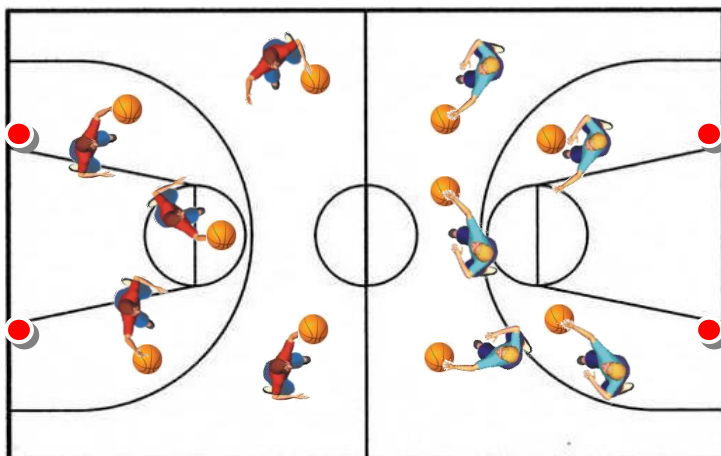
DESARROLLO:

Con dos porterías en los fondos marcadas por conos, jugar un partido de fútbol pero todos los jugadores botan pasándose con el pie un balón de fútbol. Para pasar, defender, quitar el balón de fútbol, meter gol, hay que tener el control del balón.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Variar el tamaño de las porterías.
- No se podrá tirar a gol desde dentro de la zona.
- No pasar al mismo que me ha pasado.
- Si se quita el balón de baloncesto el balón cambia de equipo.

JUEGO: FÚTBOL-BASKET SIN BALÓN



OBJETIVO PRINCIPAL:

Táctica individual y colectiva. Coordinación grupal e inicio a la estrategia con situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Todos con balón botándolo. Dos equipos de “x” tratan de meter gol introduciendo a uno de sus jugadores en la portería contraria. Si se da a un jugador en el ½ campo ofensivo volverá a su ½ campo defensivo para intentarlo de nuevo. El ½ campo defensivo es casa y no me pueden dar.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

- Aumentar o disminuir el espacio de juego.
- Establecer el tipo de bote (mano mala, alternar...).
- Variar el tamaño de las porterías.
- Para ser pillado hay que tocar el balón.
- Cada pillado será eliminado del juego, hasta que su equipo meta gol o eliminen a todos sus compañeros.



**JUAN
CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**
Entrenador Superior de Baloncesto

