

\*\*\*\*\*

# ***D E P O R T E S***

***E. S. O.***

\*\*\*\*\*

## BALONCESTO

Ejercicios sin balón

Ejercicios con balón

## VOLEIBOL

Ejercicios sin balón

Ejercicios con balón

## FÚTBOL

Ejercicios sin balón

Ejercicios con balón

## BALONMANO

Ejercicios sin balón

Ejercicios con balón

A : BALONCESTO

- Ejercicios sin balón -

- Saltar en vertical y caer sobre un pie con brazos en cruz.
- En cuclillas y brazos en cruz, extender alternativamente una y otra piernas adelante elevándolas unos 10 cm.
- De pie, dar un salto con giro de 360° y caer con los 2 pies o con un pie en equilibrio.
- Con piernas abiertas, saltar hacia atrás y caer en equilibrio.
- En posición de cuclillas, extensión con brazos arriba, abajo, en cruz, atrás, ...
- Saltar abriendo piernas y poniendo brazos en cruz.
- Corriendo, a la señal, saltar en vertical y caer en distintas posiciones: con los 2 pies juntos, co 1 pie ...
- Por parejas, con las manos cogidas y una pierna por encima de una mano del mismo costado, andar sobre la otra pierna.
- Por parejas, carretilla. Intercambiar.
- Por parejas cogidos de una o de las dos manos, girar sobre sí mismos 360°.
- Por parejas, de costado, con el pie derecho de uno tocando con el izquierdo de otro, ambos con las manos por encima del hombro del compañero, levantar la pierna lateralmente y permanecer en equilibrio.
- Por parejas, enfrentados con las puntas de los pies unidas y manos cogidas, semiflexionar las piernas simultáneamente con los brazos estirados.
- Parado con un pie adelantado, pivotar sobre el atrasado 360°.
- En posición de cuadrupedia invertida, levantar alternativamente una mano y el pie contrario.

## **- Ejercicios con balón -**

- Hacer circular el balón alrededor de una pierna.
- Hacer el 8 entre las piernas con el balón.
- Hacer circular el balón alrededor de las 2 piernas juntas.
- Andando con grandes zancadas, pasar el balón con la mano por debajo del muslo de la pierna de avance a cada zancada.
- Andando con grandes zancadas se van pasando el balón por entre las piernas con bote.
- El toque: Un grupo en cada canasta en filas. El primer jugador bota el balón en el tablero y los siguientes lo palmotean con las 2 manos en una cadena ininterrumpida.
- Hileras para entradas a canasta con tiro.
- Pasar en zig-zag botando con el balón entre una fila de varias sillas cambiando el balón de mano en cada una.
- Toque del aro: Los jugadores forman una fila, corren y cuando llegan a la altura del aro saltan intentando tocarlo.
- Desplazamiento y parada en un tiempo con posición defensiva básica. Hacerlo también con parada en 2 tiempos.
- Por parejas, el atacante con el balón avanza botando, mientras el defensor deberá cerrarle el paso sin usar las manos.
- Coger el balón con una mano, botarlo 2 veces y luego cambiar de mano. Pasar a un compañero si no hay suficientes balones. Hacer luego lo mismo pero con un bote en cada mano.
- Por tríos: el atacante con balón trata de protegerlo y pasarlo a su compañero en buena posición. El defensor tratará de interceptarlo. No se puede botar ni pivotar.
- Por grupos pequeños, tantos balones como grupos. Se numera a cada uno de los componentes del grupo desde el 1 en adelante y el nº 1 botará el balón en el suelo; antes de que de el segundo bote, el nº 2 tratará de cogerlo en el aire con una sola mano y así sucesivamente.
- Todos los alumnos en fila separados 2 metros, llevar el balón pasando entre ellos haciendo zig-zag y al terminar el recorrido pasar al profesor quien, situado en una posición central, pasará el balón al último de la fila para que comience el recorrido.

- Se disponen 2 filas de 5 alumnos enfrentadas (en la misma recta imaginaria). El primero de una fila pasa el balón con bote al 1º de la fila de enfrente y se coloca al final de dicha fila. El que recibe el balón hace lo propio.
- En 2 filas paralelas enfrentadas efectuar distintos tipos de pases (picado, al pecho y bombeado) a una y dos manos.
- En dos filas frente a frente una a continuación de otra, pasar el balón con gesto de tiro. El que lo pasa va al final de la fila contraria.
- Se hacen 2 filas de igual nº de jugadores; una perpendicular a la canasta y otra debajo de ella paralela. Unos tiran y otros hacen defensa pasiva de uno en uno. El que hace la defensa se coloca luego al final de la fila de tiro y el que tira, al final de la línea de defensa.
- En 2 filas paralelas con los alumnos separados unos 2 metros, hacer distintos pases en zig-zag. Cuando los balones vayan llegando al último jugador, éste los pasará bombeados al primero del otro extremo.

B : VOLEIBOL

**- Ejercicios sin balón -**

- Por parejas, uno sentado con los brazos arriba y el otro detrás trata de flexionarle el tronco tirando de los brazos.
- Por parejas, uno tendido boca arriba eleva las piernas alternativamente, mientras el otro ayuda a que la amplitud del movimiento sea mayor.
- Por parejas, flexión de tronco adelante hasta el límite con ayuda de un compañero que apoya las 2 manos en el lomo de su pareja.
- Por parejas, uno con tendido prono con los brazos estirados y el cuerpo rígido mientras el compañero lo coge por los tobillos y lo levanta ligeramente. Desde esa posición flexión de brazos.
- Por parejas: "la campana" 6 espalda con espalda agarrados de los brazos cada uno eleva al compañero alternativamente.
- Por parejas, agarrados de los hombros, rebotes.
- Desde la posición de tendido supino, levantar el tronco y flexionar las piernas abrazándolas.
- Desde posición de sentado con los brazos atrás, hacer el puente.
- Sentados con las piernas abiertas y los brazos en cruz, flexión a tocar con cada mano la punta del pie contrario.
- Sentados sobre los talones y con las piernas juntas, dejar caer el tronco cara atrás tratando de llegar con la cabeza al suelo.
- Lanzamiento de piernas arriba tratando de llegar con el pie a la cabeza.

## **- Ejercicios con balón -**

- En filas frente a frente, 2 - 3 autopases de dedos y enviar a la otra fila pasando luego al final de la fila contraria.

- Pase de espalda y media vuelta: Tres jugadores en fila con un balón. Un extremo pasa al del centro quien lo envía al otro de espaldas; éste último se lo devuelve al del centro quien recepciona y lo pasa de espaldas al otro extremo. Alternar posiciones.

- Remate: Se forman dos filas a cierta distancia de la red, una en cada mitad del campo perpendiculares a la misma, y otras dos detrás de éstas paralelas a la red. Un jugador fijo va lanzando balones al aire para que los de las filas rematen al otro lado donde, los jugadores paralelos a la red los recogerán y colocarán junto al jugador fijo pasando luego a la fila de remate.

- Recepción de antebrazos: Uno se da un autopase y luego golpea el balón hacia abajo para que el otro lo devuelva de antebrazos.

- Bloqueo con desplazamiento en carrusel: En filas enfrentadas a uno y otro lado de la red. Los primeros de una de cada dos filas enfrentadas llevan un balón que lanzarán al aire sobre la red. El que lanzó tratará de saltar y rematar al otro lado mientras que el 1º de la fila de enfrente tratará de bloquearlo. Alternar balón de remate con la otra fila.

Variante: bloqueo de 2 jugadores a la vez en vez de uno.

- Una fila de jugadores 5 ó 6 se disponen con un balón cada uno detrás de la línea de saque. Igual nº de jugadores se disponen al otro lado del campo enfrente de los primeros delante de la línea de saque. Finalmente, otros tantos se disponen en la misma mitad de cancha que los segundos pero arrimados a la red. Los primeros sacan y los segundos reciben de antebrazos tratando de pasar a los de la red quienes recogen y pasan a los primeros. Rotar posiciones.

C : FÚTBOL

- Ejercicios con balón -

- Malabarismo: mantener el balón en el aire mediante repetidos toques con cualquier parte del cuerpo el mayor tiempo posible.
- Pase y detención del balón: po parejas, uno pasa con el interior, exterior y empeine para que otro lo pare y controle con la planta, interior y exterior del pie. Alternar formas.
- Pase y detención del balón en vuelo: por parejas, uno pasa de volea y el otro detiene le balón pisándolo, con el empeine, interior y exterior del pie. Alternar.
- Pase y detención del balón con el pecho: por parejas, uno pasa por el aire (con la mano) y el otro lo detiene con el pecho, lo controla en el suelo, recoge y hace lo mismo con el compañero.
- Conducción en espacio reducido: en el círculo central, 10 ó + jugadores con un balón cada uno lo conducen libremente en todas direcciones sin chocar ni salirse del círculo.
- Toque de voleo y de medio voleo: por parejas, uno pasa con las manos de voleo y el otro lo golpea tratando de devolvérselo haciendo contacto con el empeine. Para el medio voleo se toca el balón inmediatamente después de haber pegado un bote en el suelo.
- Toque de voleo con el talón: por parejas, uno pasa de voleo con un bote y el otro toca con el talón en diferentes posiciones: de espaldas, de frente pasando un pie por detrás de la pierna de apoyo, en posición lateral, ...
- Toque de cabeza: por parejas, uno lanza el balón a otro con la mano para que éste se lo devuelva de cabeza.  
Variante: el que toca de cabeza salta y golpea el balón en el aire.
- Equipos de 5 alumnos con 4 de ellos formando un cuadro y el otro en el centro. Se pasan el balón con el pie y si el del centro toca el balón pasa a ocupar un lugar en el cuadrado y el que lo pierde pasa al centro.
- Cinco grupos de 8 alumnos enfrentados en 2 filas de 4 cada grupo se pasan el balón y vuelven al final de la fila o al final de la fila contraria.  
Variantes: Pasar el balón con parada o sin ella.
- En círculos de 6 alumnos, se pasan el balón por alto sin dejarlo dar más de 2 botes.
- Grupos de 5 jugadores lanzan por raso el balón a la pared y el siguiente la para de distintas formas antes de lanzar.

D : BALONMANO

**- Ejercicios sin balón -**

- Por parejas con una cuerda. Se tensa la cuerda entre los 2 cogida por una mano cada uno y se levantan el brazo y la pierna del lado contrario al de agarre.
- En carrera suave, sentarse y levantarse rápidamente a la señal.

**- Ejercicios con balón -**