

JUEGOS Y EJERCICIOS DE BOTE

CÓDIGO PBBO001

NOMBRE: POCO BOTE

OBJETIVO:

Mejorar el ciclo de pasos con bote

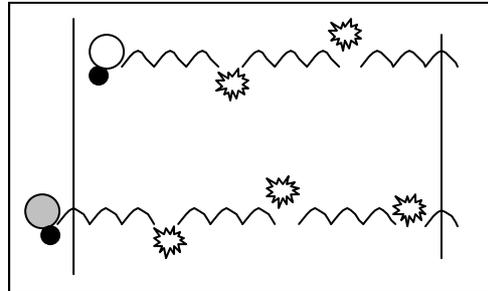
INDICACIONES:

- Mirar al frente
- Dar los pasos con naturalidad
- Hacerlo cada vez más rápido

DESARROLLO:

Carrera de relevos, los jugadores sólo podrán dar 3 botes a vez que se desplazan utilizando el ciclo de pasos.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO004

NOMBRE: RELEVOS CON BOTE Y OBSTÁCULO

OBJETIVO:

Mejorar la velocidad en el ciclo de pasos con bote

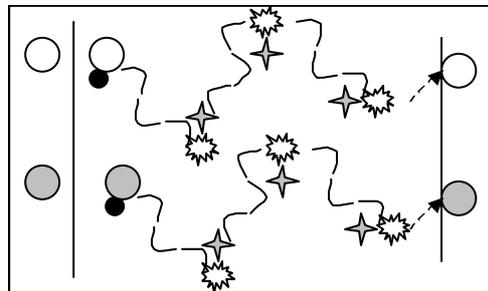
INDICACIONES:

- Mirar al frente
- Dar los pasos con naturalidad
- Hacerlo cada vez más rápido
- Cambios de dirección con bote mano exterior.

DESARROLLO:

Carrera de relevos en zig-zag, los jugadores sólo podrán dar 3 botes a la vez que se desplazan utilizando el ciclo de pasos.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO006

NOMBRE: ESPEJO EN BOTE

OBJETIVO:

Mejorar y automatizar el ciclo de pasos con bote observando otro estímulo.

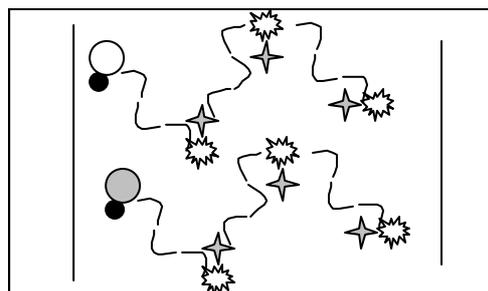
INDICACIONES:

- Mirar al compañero
- Dar los pasos con naturalidad
- Hacerlo cada vez más rápido
- Cambios de dirección con bote mano exterior.

DESARROLLO:

Por parejas, uno imita los movimientos del otro.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO007

NOMBRE: ROBOBOTE

OBJETIVO:

Mejorar el la protección del bote y el campo visual.

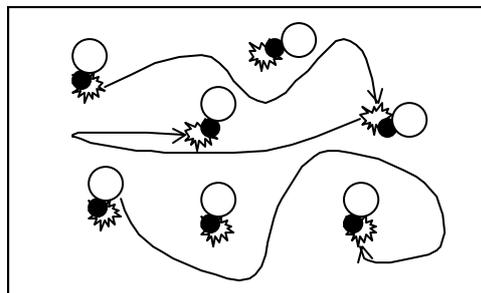
INDICACIONES:

- Proteger el balón en bote.
- Cambiar de mano hacia donde no está el peligro.
- Utilizar la mano libre para quitar y proteger.

DESARROLLO:

Todos con balón botando en una zona reducida, a la vez qu intento desposeer a los compañeros de su balón tengo que tener cuidado porque me pueden quitar el mio.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO008

NOMBRE: PILLAR BOTANDO

OBJETIVO:

Mejorar el la protección del bote y el campo visual.

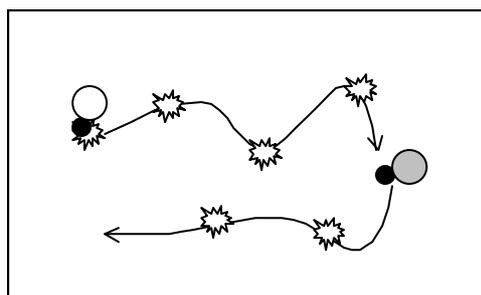
INDICACIONES:

- Proteger el balón en bote.
- Cambiar de mano hacia donde no está el peligro.
- Utilizar la ventaja del ciclo de pasos al final

DESARROLLO:

Al pillar botando en un espacio reducido, se salva si toca al compañero con el balón en la mano.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO009

NOMBRE: CUATRO ESQUINAS EN BOTE

OBJETIVO:

Mejorar el bote en velocidad y el campo visual.

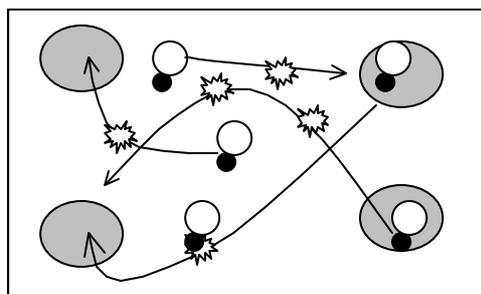
INDICACIONES:

- Utilizar la ventaja del ciclo de pasos al final
- Estar alerta
- Campo visual amplio

DESARROLLO:

Cuatro aros formando un cuadrado, cinco jugadores con balón, a la señal deberán cambiar de aro desplazándose botando, y buscar uno que este libre, el que no tiene aro se coloca en el centro.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO010

NOMBRE: BUSCO MI CONO

OBJETIVO:

Mejorar el bote y desplazamiento en bote.

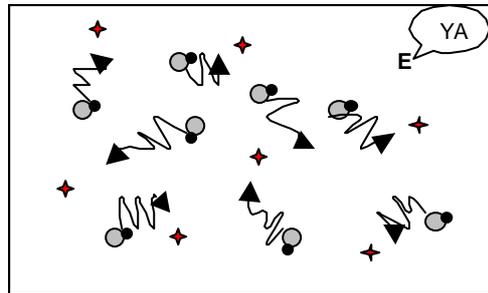
INDICACIONES:

- Uso correcto del bote.
- No botar delante del jugador.
- No acompañar el balón con la mano
- Utilizar las dos manos alternativamente.

DESARROLLO:

Conos por la pista, cada jugador con un balón botando, a la señal visual o sonora ir a buscar un cono. El que no lo encuentre suma un punto negativo.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO011

NOMBRE: ¡QUE NO ESCAPEN!

OBJETIVO:

Mejorar el uso del bote en carrera

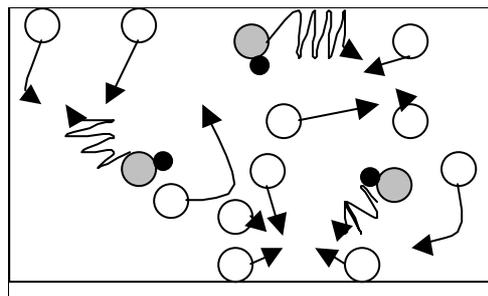
INDICACIONES:

- Uso correcto del bote.
- No botar delante del jugador.
- No acompañar el balón con la mano
- Utilizar las dos manos alternativamente.

DESARROLLO:

3 jugadores se escapan en bote con balón, el resto de los jugadores tratarán rodearlo para que no avance, sin utilizar las manos. Cambiar de jugador que bote. Todos deben convertirse en jugadores que boten.

GRÁFICO



CÓDIGO PBBO012

NOMBRE: RELEVOS DE BOTE EN CÍRCULO

OBJETIVO:

Mejorar el uso del bote

INDICACIONES:

- Reaccionar rápido
- Estar atentos
- Colaborar
- Bote de contraataque

DESARROLLO:

Dos equipos formando un círculo, a la señal el que tiene la pelota comenzará a correr botando alrededor del círculo hasta llegar a su sitio y le pasará la pelota al compañero de lado para que siga el relevo.

GRÁFICO

