

Laura Antas Aguerro • María Laura Bruun • Antonella Buscaglia
Fernanda Etcheverría Alonso • Leticia Labaké • Belén Ladogana • Mariana Ledo

ABCestoball

Propuestas para su enseñanza



EDITORIAL



**Antas Agerrondo - Bruun - Buscaglia Fersan -
Etcheverría Alonso - Labaké - Ladogana - Ledo**

ABCESTOBALL
Propuestas para su enseñanza

Editorial Stadium

ABCestoball : Propuestas para su enseñanza / Laura Antas Aguerrondo... [et al.].-

1a ed ilustrada.- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Stadium, 2021.
220 p. ; 22 x 17 cm.

ISBN 978-950-531-298-6

1. Deportes. 2. Deportes en Equipo. I. Antas Aguerrondo, Laura.
CDD 796.32

Fecha de catalogación: 18/02/21

Diseño Gráfico: Lorena Blanco

Diseño de epub: Lorena Blanco

Ilustraciones de tapa: Julieta Longo

© Editorial Stadium S.R.L.

San José 539, C1076AAK, Buenos Aires, Argentina

e-mail: info@editorialstadium.com.ar

WhatsApp (+54) 9 11 2473-0330

<http://www.editorialstadium.com.ar>

[Facebook.com/EditorialStadium](https://www.facebook.com/EditorialStadium)

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

Este libro no puede reproducirse total o parcialmente por métodos gráficos, electrónicos o mecánicos algunos, incluyendo los sistemas de fotocopiado, registro magnetofónico o de alimentación de datos, sin el consentimiento expreso del Editor.

Índice

Primera Parte

Capítulo 1 || Conceptos preliminares

1.1 La enseñanza del Cestoball

1.2 Cestoball, el deporte como un concepto polisémico, un fenómeno social y cultural

1.3 El Cestoball educativo

1.4 La enseñanza comprensiva

1.5 Construir escenarios de aprendizaje

1.6 El deporte desde una perspectiva de género

Capítulo 2 || La iniciación al Cestoball: aprender y enseñar jugando

2.1 El Cestoball y los deportes de conjunto

2.2 El abordaje desde el juego global

2.3 La exploración del campo de juego y sus dimensiones

2.4 La exploración al pase y la recepción

2.5 La introducción a la mecánica de piernas

2.6 La marcación

2.7 La desmarcación

2.8 La exploración al lanzamiento

2.9 El uso del espacio y las funciones

Segunda Parte

Capítulo 3 || La profundización de los elementos técnicos

3.1 Pase y recepción

3.2 Mecánica de piernas: ritmo de dos tiempos, pivot y paso 0

3.3 Lanzamientos

3.4 Fintas

Capítulo 4 || Principios tácticos ofensivos y sus elementos técnicos

4.1 Desmarcación. Características generales

4.2 Jugadas de penetración. Situaciones para la toma de lanzamientos de corta/media/larga distancia

4.3 Cruces

4.4 Contraataques

4.5. Habilitaciones

Capítulo 5 || Rebote

5.1 Rebote defensivo

5.2 Rebote ofensivo

5.3 Puntos fundamentales del rebote

5.4 Ejercicios básicos de rebote

5.5 Ejercicios complejos de rebote

Capítulo 6 || Principios tácticos defensivos

6.1 Profundización de la Fase 1 - Elementos técnicos individuales

6.2 Profundización de la Fase 1- Elementos técnicos de conjunto

6.3 Profundización de la fase 2 - Elementos técnicos individuales

6.4 Profundización de la fase 2 - Elementos técnicos colectivos

Capítulo 7 || Todos los juegos del Cestoball

Glosario de reglas

Bibliografía

Sobre las autoras

Introducción

Este libro es el resultado de un proceso colectivo y constante del equipo de formación de la Confederación Argentina de Cestoball (CADC). Desde los inicios del siglo XXI, la CADC tomó el rumbo de fortalecer el Cestoball, haciendo fuerte hincapié en la formación de docentes y entrenadores.

Desde la CADC entendieron a la formación docente como una de las piezas claves para el cambio educativo. Es por eso que hemos estado desarrollado, durante todos estos años, tantos cursos de formación como fueron posibles. El armado de este libro es fruto de esas interminables e intensivas jornadas, también es producto de la experiencia de entrenadoras y entrenadores, docentes de las escuelas, de los polideportivos de los barrios, de las universidades y de un sinfín de lugares donde se desarrolla el Cestoball.

ABCestoball es un libro para abonar a la formación de formadores y al desarrollo del deporte. Cuando pensamos en la formación de formadores partimos de la necesidad de reflexionar sobre el sentido ético político cultural de la formación docente. En este sentido, desarrollamos una propuesta que dialogue de la manera más amplia posible con los diferentes contextos donde se desarrolla el Cestoball.

El planteo de este libro pretende dialogar con la formación de formadores, en función de un perfil de docente o entrenador/a que pueda desarrollar el Cestoball como una herramienta pedagógica, tanto en el ámbito formal como en el federado. También tiene por objetivo facilitar el intercambio de contenidos del quehacer docente, basados fuertemente en espacios reflexivos, entendiendo la práctica de la enseñanza como un proceso de aprendizaje mutuo. Si bien no salda el estudio exhaustivo sobre las diferentes corrientes y modelos de enseñanza de los deportes de conjunto, a través de esta obra hemos buscado aportar un insumo para pensar los contenidos específicos que refieren a la enseñanza del Cestoball.

Es primordial establecer qué horizontes y perspectivas pedagógico-didácticas queremos fortalecer, qué docentes formadores queremos ser y a qué alumnos y alumnas, jugadores y jugadoras pretendemos formar, y en qué institución formadora nos insertamos. Por ende, la variable contextual es clave para pensar y desarrollar el Cestoball.

Por último, a modo de introducción, nos parece valioso aclarar que nos manifestamos en contra del uso sexista del lenguaje que invisibiliza al género femenino y otras identidades. Por esta razón, decidimos nombrar a los sustantivos femeninos y masculinos a modo de facilitar la lectura, sin negar la diversidad ni abonar al lenguaje sólo en términos binarios.

Primera Parte

Capítulo 1 || Conceptos preliminares

1.1 La enseñanza del Cestoball

El desarrollo de este libro parte de ideas que componen una cosmovisión de la enseñanza del deporte. Para ello, consideramos que es necesario desarrollar este capítulo donde abordamos qué entendemos por deporte, qué relación establecemos entre el Cestoball y los deportes de conjunto para pensar la enseñanza, qué paradigma educativo nos contiene y qué horizontes en relación a la formación docente intentamos abonar con él. Puede parecer ambicioso, pero en la búsqueda de pensar un libro que aborde la enseñanza del Cestoball en sus diferentes ámbitos de inserción, es indispensable contemplar todas las variables que dialogan con este tema en particular.

Este libro, desarrolla una propuesta de enseñanza que contempla múltiples miradas acerca de la misma, pero todas se sientan sobre la base de la práctica reflexiva como instancia sustancial del proceso enseñanza-aprendizaje, y la tarea docente como una práctica transformadora del grupo en su composición integral. La transformación involucra tanto a la persona que enseña como a la que aprende, la acción es retroalimentativa y dialéctica, nadie escapa del aprendizaje, del crecimiento, del enriquecimiento del intercambio con la otra persona. Todos y todas nos comprometemos en el hecho educativo, salimos diferentes de cómo llegamos.

1.2 Cestoball, el deporte como un concepto polisémico, un fenómeno social y cultural

La presente propuesta pedagógica parte de la concepción del deporte de conjunto como término polisémico y fenómeno social. Por ende, entendiendo a la enseñanza del Cestoball inserta en una realidad e interrelacionada con las dimensiones socioculturales y el tejido particular del ámbito donde se enseña. De esta manera, la docencia tiene un carácter relacional, conflictivo y contingente.

El deporte es un fenómeno vinculado a la trama de nuestra vida cotidiana que puede ser considerado una actividad física (Devís Devís: 1995) y, a su vez, una forma de comunicación masiva y un elemento de identificación cultural y personal que tiene lugar dentro y fuera del terreno deportivo. El

deporte, como fenómeno social y cultural, se enmarca en un contexto donde las propias interacciones entre las personas y las instituciones sociales implicadas, lo determinan. De esta manera, entendemos al deporte como construcción social, como producto de la relación entre personas e instituciones en un momento histórico determinado y, el concebirlo así, sienta las bases para pensar al deporte con potencial de transformación y sujeto al cambio.

Es el deporte como concepto polisémico y un fenómeno social y cultural, el que varía según el ámbito de desarrollo, adquiere distintos sentidos y se lleva a cabo de múltiples formas, fortaleciendo la lectura socio-histórica del deporte como objeto cultural.

Existen diferentes clasificaciones del deporte como práctica cultural. La dicotomía más habitual se construye entre lo amateur y profesional pero, dentro de los autores que abordan al deporte y la educación física, hay distinciones entre el deporte escolar, el deporte social o recreativo, el deporte de alto rendimiento y el deporte espectáculo.

En relación a la polifonía de significaciones es Valter Bracht (2000) el que nos ayuda a pensar específicamente el deporte en relación a la Educación Física. Bracht (2000) reconstruye los discursos que desarrollan una mirada binaria y dicotómica del deporte en el sistema educativo y su relación con la educación física. En este sentido, se han construido líneas argumentales que refuerzan la idea que quien critica al deporte está en contra de él, está en contra de la enseñanza de las técnicas deportivas y que el deporte de rendimiento implica la muerte de lo lúdico y la mecanización y deshumanización del movimiento.

A partir de pensar estas falsas dicotomías, consideramos que es fundamental criticar al deporte para poder repensar su enseñanza y su potencialidad en los diferentes ámbitos donde se desarrolla como práctica cultural.

El deporte desde una perspectiva crítica y reflexiva, abona a un proceso cultural y social capaz de transformar realidades, tanto en el ámbito formal como el no formal. Ser crítico y crítica de nuestra herramienta pedagógica y los fines que persigue, es poder pensar la enseñanza como un espacio de permanente cambio, adaptación y creación.

Abandonamos la idea construida alrededor del deporte selectivo, excluyente, basado en pilares discursivos discriminatorios y sexistas, que

cristalizan las desigualdades sistémicas y limitan el acceso democrático del mismo; porque lo pensamos como una herramienta democratizante y emancipatoria.

En este sentido, es fundamental desarticular la trama de valores que parecerían intrínsecos al deporte o transferibles a cualquier actividad deportiva. Tal como desarrolla Contreras Jordan (1998) los mismos tienen controversia práctica: el deporte en sí no forja carácter ni nos prepara para la vida, ni la competición produce excelencia. El deporte, en este caso el Cestoball, es lo que es por ser desarrollado de una manera determinada a través de las personas que lo escriben, lo enseñan, lo practican y lo viven (Noble y Sarni: 2018). Será la propuesta que hagamos como docentes y/o entrenadores y entrenadoras, la que construya el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte desde una perspectiva emancipadora y que brinde vivencias que fortalezcan el sentido de igualdad, inclusión, solidaridad y cooperación.

1.3 El Cestoball educativo

En sintonía con las leyes educativas vigentes y los diseños curriculares de las distintas jurisdicciones, escribimos desde un paradigma de enseñanza del deporte en función de una concepción humanística y social. Este abordaje se circunscribe en la idea que cada persona está situada en un lugar determinado, rodeada de un contexto particular y, dentro de ese entramado, es un ser solidario y responsable del bien colectivo. Asimismo, considera a la persona y al grupo partícipes de la construcción crítica y reflexiva del conocimiento y la realidad en la que están insertos.

Con el *Cestoball educativo* nos referimos a un deporte vinculado a la inclusión, que pondere la centralidad del grupo con el que trabajamos y por ende, el desarrollo del proceso debe contemplar la democratización de saberes, la participación activa y la competencia como medio formativo. Esta propuesta no deja afuera a las propuestas deportivas que se llevan a cabo fuera de la escuela, sino que asumimos que dentro de un club el deporte también tiene estas características.

En este sentido, el enfoque humanista dialoga y se retroalimenta en el marco del aprendizaje comprensivo.

1.4 La enseñanza comprensiva

Hay diferentes formas de enseñar el deporte, algunas merecen mayor atención que otras, ya que garantizan mejores opciones para desarrollar de forma integrada las capacidades que se ponen en juego a la hora de aprenderlo (cognitivas, afectivo sociales y motrices).

El concepto de *enseñanza comprensiva* (Castejón Oliva, Fuentes-Guerra, Jiménez Jiménez, López Ros: 2003) dentro del deporte está atravesado por el énfasis de poner el acento en las expectativas educativas de la Educación Física, es decir, con el interés de promover la motivación, la participación y el aprendizaje de destrezas.

El modelo comprensivo de enseñanza, tal como lo interpretamos, tiene como objetivo que los y las participantes puedan reconocer los problemas y generar sus propias soluciones, identificando los recursos motores que han aprendido en su desarrollo. Para esto es clave enseñar los *aspectos contextuales* y los principios tácticos en el marco en el que pueden ser llevados a cabo.

La enseñanza comprensiva del deporte, no es el único modelo, pero es el que logra integrar todas las variables que contemplamos a la hora de pensar la enseñanza. De esta manera, si bien habrá momentos en los que podemos recurrir a otros modelos, destacamos éste porque consideramos que logra conjugar holísticamente la concepción integral de las personas, el aprendizaje a partir del modo lúdico y la práctica reflexiva.

Este proceso de enseñanza promueve, a partir de la reflexión en y sobre la práctica, la vinculación por parte de las personas de lo que están aprendiendo con lo ya aprendido. A la vez incentiva, mediante el juego, la aplicación y puesta en práctica de esta relación, fomentando la autonomía y resolución de problemas ante las adversidades. La enseñanza comprensiva intenta proponer una dinámica de clase donde se busquen soluciones que impliquen a todos los los participantes.

1.5 Construir escenarios de aprendizaje

El proceso de aprendizaje está determinado por un modelo de situación motriz, un deporte. Cada deporte tiene características que lo diferencian y definen, es decir, una lógica interna que le da especificidad propia. A su vez, los deportes de conjunto tienen muchas semejanzas entre sí dentro de

la lógica interna, por lo tanto, resulta clave partir de esos principios comunes, lo menos reglados e identitarios posibles.

La lógica interna está compuesta por constantes o variables estructurales y funcionales que determinan la acción de juego que se desarrolla. Las constantes estructurales se muestran en la ausencia o presencia de algunos elementos como el tiempo, el móvil u objeto, el espacio, los y las participantes (adversarios/as y compañeros/as). A su vez esta acción de juego está determinada también por las constantes funcionales, como los roles, los subroles estratégicos, la comunicación y contracomunicación, la gestualidad técnica. Estos elementos los recomponemos en el Capítulo 2, en función de pensar a disposición de la enseñanza, ya que estas variables las pensamos desde su propuesta dinámica y en composición del juego global al juego reglado. Por ejemplo, pensar al tiempo, desde el tiempo motor, distinguiendo que hay un tiempo de dinámica de juego y un tiempo reglado, son concepciones claves para poner en juego a la hora de enseñar.

La interrelación de estas variables y sus elementos, forman el escenario donde se realiza la acción de juego y además se traduce en el reglamento del propio deporte.

Entonces, las situaciones que propondremos a la hora de enseñar tienen que contemplar esta naturaleza del Cestoball, para que exista una correspondencia entre la lógica didáctica y la lógica interna del juego. A través de la transposición didáctica, se arriba a los contenidos fundamentales de la gestualidad motriz de este deporte: exploración del campo de juego, pase y recepción, mecánica de pierna, marca y desmarca, lanzamientos. Será imprescindible crear escenarios lúdicos para contextualizar dichos contenidos.

La necesidad de integración de un contexto global (el juego deportivo) implica la imposibilidad de aislar de forma analítica aspectos técnicos o tácticos, aspectos decisionales o ejecutivos e, incluso, aspectos ofensivos o defensivos. Esto se debe a que, dentro de la lógica interna del juego deportivo, todos los componentes interactúan entre sí y cada uno de ellos pierde su sentido en ausencia de los demás.

Aparece así la necesidad de que las tareas presentadas reúnan estos componentes de la lógica interna del juego y alejen al aprendiz de situaciones basadas únicamente en la repetición, y en la incorporación arbitraria y azarosa de nuevos conocimientos; acercándolo a situaciones

problema, a la de toma de decisiones, a la búsqueda de soluciones válidas, a la integración e interacción con lo que ya sabe o ya ha experimentado.

1.6 El deporte desde una perspectiva de género

Es estratégico desarrollar el Cestoball en función de una sociedad más justa y en pos de garantizar igualdad y ejercicio pleno de nuestros derechos. En este sentido, este libro piensa el deporte como una herramienta para desarrollar la enseñanza en escenarios mixtos, donde no nos referimos únicamente a la constitución binaria, sino a la constitución amplia y heterogénea de los grupos con múltiples identidades de género.

La práctica deportiva, dentro de las clases de Educación Física y en el deporte federado, estuvo vinculada a la configuración de estereotipos de género, que han reforzado modelos de femeneidad y masculinidad deseada en relación a cada momento histórico (Scharagrodsky: 2004).

En el marco de la Ley de Educación Sexual Integral y la cuarta ola feminista vigente en la agenda política, atravesando la construcción de políticas públicas y el abordaje del deporte con perspectiva de género, los y las educadoras tenemos un desafío y a su vez la obligación de generar espacios de aprendizaje libres de violencia y discriminación con propuestas pedagógicas que permitan el desarrollo integral de las personas.

Si bien este libro no trabaja específicamente el abordaje del deporte desde una perspectiva de género, consideramos importante complementar este capítulo aclarando que quienes redactamos el mismo nos posicionamos desde esta perspectiva.

Consideramos fundamental organizar clases y propuestas que abandonen lógicas que refuercen estereotipos de género que relacionan al varón con la valentía, la fuerza, el ideal técnico y a la mujer con la pasividad, la sensibilidad y la reproducción (Garriga y Surín: 2019). El Cestoball tiene la particularidad de haber sido un deporte asociado a lo femenino y durante mucho tiempo únicamente practicado por mujeres. En este sentido, el Cestoball supo ponerse al servicio de la construcción de un tipo de femeneidad que sus movimientos sean delicados, elegantes y se evite el contacto directo.

Analizar de dónde venimos nos da la posibilidad de transformar esos estereotipos que han limitado la posibilidad de desarrollo de muchas

personas y del deporte en sí. Es importante revisar el Cestoball a la luz de un nuevo marco social y cultural, y enseñarlo en cualquier ámbito de manera mixta, ya que su estructura reglada construye posibilidades de participación plena de todo el grupo -gracias a que el pase es la única manera de progresar en el campo de juego- y está sancionado el contacto directo -por ende el choque entre las personas es acotado-.

La construcción de escenarios de participación integral, no sexista, libre de violencias y discriminación dialoga y se empalma con la mirada del deporte y su enseñanza que hemos escrito a lo largo de este capítulo.

El Cestoball es el deporte de todas, todos y todes.

Capítulo 2 || La iniciación al Cestoball: aprender y enseñar jugando

(Nota: Todos los juegos aparecen con un número de referencia entre paréntesis y se pueden encontrar en el capítulo de “juegos” por dicha numeración.)

El desarrollo de este capítulo del libro propone entender al “modo lúdico” como eje vertebrador en la iniciación al Cestoball, por tal motivo el tratamiento del juego y la evolución del mismo será el camino indiscutido a transitar en esta etapa.

Si partimos desde la concepción del juego como “una actividad espontánea, placentera, libre de una utilidad concreta y que guarda un cierto orden dado por las reglas”¹, y reconociendo que niños y niñas expresan sus intereses, deseos y necesidades a través de él, es que proponemos que el abordaje desde el juego en etapas de iniciación deportiva se transforme en estructurante para el aprendizaje colaborativo de todas las personas, sobre todo en un deporte de equipo como es el Cestoball, donde lo colectivo, cooperativo, la interacción social y la cohesión a metas comunes, deberán ser el andamiaje relevante y sólido a construir en esta etapa .

Entendemos que el planteo didáctico, desde lo anteriormente expresado, colabora con la construcción del sentido de pertenencia al grupo y a la actividad planteada fortaleciendo vínculos entre pares y docentes formadores/as, así como también genera pertinencia en relación a la construcción de compromiso y responsabilidad, tan importante al momento de la iniciación deportiva en función de un abordaje sostenido y sistemático indispensable para el desarrollo y crecimiento de las y los niños que eligen al Cestoball en cualquiera de sus ámbitos de desarrollo.

Ahora bien, en virtud del tratamiento evolutivo del juego que consideramos coincidente en cuanto al abordaje, tanto en el ámbito formal como en las etapas de iniciación deportiva en el ámbito no formal, en este capítulo proponemos desarrollar los componentes presentados desde la lógica cíclica y secuenciada que propone la evolución desde el juego sociomotor, transitando el juego deportivo y mini deporte como antesala al deporte formal o institucionalizado.

Sugerimos el tratamiento evolutivo iniciando desde el juego sociomotor en sus perspectivas constitutivas, tales como:

- El juego por el juego mismo, como actividad recreativa y placentera.
- El juego como medio de desarrollo de pensamiento táctico, las capacidades lógico motrices, de resolución de problemas y como escuela de toma de decisiones.
- El juego como medio de socialización.
- El juego como objeto de conocimiento propio de la cultura corporal.

En este sentido, avanzar al Juego deportivo que, justamente, incluye al juego sociomotor, pero con algún elemento constitutivo del deporte que se aborda, a través de diseños variados como ser:

- Juegos deportivos globales (de oposición y cooperación): Que proponen el desarrollo de un juego con la mayoría de los elementos constitutivos del deporte formal, donde se plantean algunas reglas básicas que pueden ir modificándose, transformándose e incorporándose a lo largo del desarrollo.
- Juegos deportivos reducidos: Donde se presentan situaciones ludomotrices propias del deporte con una cantidad inferior de participantes (1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 hasta el 4 vs 4).
- Driles deportivos jugados: Son aquellas tareas motrices o ejercicios (sintéticos o analíticos sintéticos) con predominancia técnica o táctica, donde las acciones motoras se presentan en forma seriada (encadenando diferentes habilidades motoras) y se plantean como prácticas ludomotrices, instalando la competencia, la superación de una situación o marca y o la resolución de un problema. Los drills permiten reproducir la globalidad del juego en una situación acotada del mismo, alterando dicha situación según la intención de quién enseña.
- Juegos deportivos modificados: En estos, la modificación es un elemento clave para crearlos, cambiar sobre la marcha según las necesidades y facilitar la comprensión táctica y la lógica interna del deporte.

De esta manera, finalmente llegar al desarrollo del mini deporte, que se encuentra ya institucionalizado y presenta adecuaciones preestablecidas en

atención a las características evolutivas de las y los alumnos participantes, como antesala al deporte formal propiamente dicho.

En función de las mencionadas características evolutivas de las y los alumnos, a tener en cuenta en etapas de iniciación al Cestoball, la autora Susana Zevi (2000) en su libro “*Aprendizaje Motor, Maduración y Crecimiento*” desarrolla la clasificación de las habilidades motoras (según franja etaria, habilidad motora que se presenta y respuesta motriz de los aprendices) en estadios o tipos de motricidad con relación interdependiente entre ellos. Es entonces que proponemos, a través del planteo didáctico presentado a continuación, llegar al desarrollo de las habilidades motoras especializadas y compuestas (también llamadas habilidades específicas o deportivas) de un modo exploratorio, general y esencialmente lúdico, respetando el trayecto evolutivo mencionado e iniciando con el abordaje de las habilidades básicas y sus combinaciones (esas que se aprehendieron en edades más tempranas), para luego ir especificando y especializándolas con la incorporación de los componentes identitarios de la lógica interna del Cestoball y su reglamento.

VARIABLES	FORMAL/ ESCOLAR	NO FORMAL/ FEDERADO
Participación	Inclusión de todas/todos y respeto por las diferencias (inclusión y diversidad).	
Entorno social	Generalmente familiar y/o comunitario. Se prioriza la participación total del grupo o sección.	
Objetivos	Placer por la participación, superación personal y grupal. Construcción de grupalidad y ciudadanía. Facilitar la adquisición de competencias ludo-motrices. Desarrollar valores éticos. Propiciar un estilo de vida activo y saludable. Modificar hábitos de las y los sujetos. Sentar las bases para futuros y futuras adolescentes en movimiento.	En el ámbito no formal se comparte los objetivos desarrollados en el ámbito formal y se agrega: Formación integral de la persona para la construcción de la/del futuro deportista. Desarrollo de las técnicas y movimientos propios del Cestoball. Perfeccionamiento de las técnicas y corrección de las mismas.
Técnica	Adquiere significado si se construye a partir de las posibilidades motrices del sujeto, en función de resolver los problemas que plantea el juego y en búsqueda de mayor placer y divertimento al jugarlo.	Se trabaja sobre la mejora y perfeccionamiento de la técnica a través del juego y con una primera etapa exploratoria, pero se evita que el sujeto adquiera errores técnicos durante la exploración. Las técnicas son enseñadas en distintos contextos de juego, evitando que se incorporen de forma aislada.
Táctica	Se elabora a partir de la comprensión de la situación de juego, interactuando inteligentemente con sus compañeros/as. Se piensa como la materialización de la estrategia, la puesta en marcha y acción real en situación.	
Estrategia	Se elabora junto a los alumnos con un concepto amplio que incluye a la táctica. Pensada como el planeamiento con cierta anticipación y con tratamiento gradual y progresivo.	
Reglas	Son re-elaboradas por acuerdos internos de los grupos, adaptando el deporte o juego deportivo a la necesidad del contexto y de las y los jugadores, respetando su estructura lógica.	Se desarrollan de forma progresiva y se incluyen en el juego a partir de situaciones que van surgiendo durante el desarrollo del mismo. Se respetan las reglas que están plasmadas en el reglamento.
Cooperación	Es democrática y participativa, permite la construcción de acuerdos para resolver los problemas que la actividad presenta. Construcción y acción ciudadana.	
Competencia y organización	Enfoque formativo, con todo lo que ello implica. Se adecua a la realidad del contexto escolar. Se adecua la estructura a las capacidades de los participantes. La/el alumno participa en el diseño y organización de encuentros deportivos.	Enfoque formativo con todo lo que ello implica. Participación en "encuentros amistosos" organizados por entrenadores/as y/o profesoras/es. Participación en los torneos oficiales organizados por cada federación.
Sistematicidad de su práctica	Se realiza desde una perspectiva que facilita el desarrollo de capacidades y valores, en un marco de contención y seguridad. Se materializa en las clases de educación física escolar y en los patios.	Se procura la práctica mínima de dos veces por semana más un encuentro o partido semanal. Al igual que en el ámbito formal, dicha práctica debe facilitar el desarrollo de capacidades motrices y valores, y enmarcarse en un espacio de contención y seguridad.
Estrategias de intervención docente	Permiten la inclusión y se identifica la complejidad con la realidad motriz de las y los alumnos. Son abiertas y flexibles, atendiendo los emergentes del grupo. Promueven en los grupos el desarrollo de distintas estrategias de aprendizaje. Transposición didáctica. Estrategia de enseñanza prioritaria: presentación de situaciones problemas (estilo cognitivo: resolución de problemas).	
Infraestructura	Se adapta a cualquier superficie, espacio cubierto o no, con variación en el material de juego (tradicional o alternativo).	Debe existir una cancha con las medidas correspondientes, aros y pelotas oficiales.
Evaluación	En función de la participación y aceptación de las y los alumnos. Proceso y avances del sujeto de forma individual y del sujeto dentro del grupo.	

En este capítulo se presenta la propuesta pedagógica a través de sus componentes claves en la iniciación al Cestoball, ofreciendo al lector la oportunidad de tomar conocimiento de conceptos, metodologías de enseñanza, actividades aplicativas, drills, ejercicios y gran variedad de juegos para que, en su posterior abordaje y diseño contextualizado, desde el rol de la docencia, permita diseñar clases/entrenamientos desde el enfoque expresado anteriormente y favoreciendo la creación de diversas y variadas situaciones de enseñanza del Cestoball.

Luego de haber leído cómo se desarrolla cada variante, tanto en el ámbito formal como en el no formal, se puede decir que existe una relación muy estrecha y que, más allá de algunas diferencias visibles, el trabajo y enseñanza del Cestoball en la etapa formativa de las personas, comparten un mismo enfoque, ya sea en uno u otro ámbito.

En los apartados siguientes, haremos un abordaje de la enseñanza, el orden de los mismos no es una sugerencia para implementar una secuencia didáctica sino, más bien, los componentes que hacen vida en la etapa inicial del aprendizaje del deporte. Esto quiere decir que podemos ir combinando las propuestas que aparecen y componiendo una propuesta jugada que vaya construyendo experiencias de aprendizajes significativos para las personas.

Asimismo, nos parece valioso aclarar que esto tampoco tiene forma de receta acabada y nuestra máxima aspiración es que esta propuesta funcione como disparador a nuevas formas de enseñar.

¡Los y las invitamos a crear sus propios juegos!

2.1 El Cestoball y los deportes de conjunto

Los deportes de conjunto están conformados por características comunes que nos permiten pensar la enseñanza desde lugares más globales, donde se ponga en juego la resolución de los problemas tácticos más generales.

Para esto se hace necesario entender desde qué elementos estructurales que componen a los deportes de conjunto partimos, para ponerlo en función de una enseñanza que no trabaje sobre una especialización temprana, sino que incentive la creatividad y el acto reflexivo para resolver las situaciones motrices que presenta la naturaleza del juego.

En este sentido, abordamos la clasificación del Cestoball dentro de los deportes de conjunto, para partir de las similitudes con los otros deportes ya que, entendiendo las mismas, podemos pensar la enseñanza desde el juego.

El Cestoball es parte de los deportes de invasión (Devís Devís y Peiro Velert: 1992), como tal, se compone de principios tácticos que consagran la dinámica del juego. La lógica primaria es que el equipo que tiene posesión del móvil es quien tiene el rol ofensivo, y que el equipo que no, es el que tiene el rol defensivo. A su vez, los principios tácticos ofensivos son: invadir el campo rival, ocupar espacios y conquistar la meta contraria. En términos defensivos, los principios que ordenan este rol están vinculados a recuperar la posesión de la pelota, limitar el avance del equipo contrario en el propio campo y evitar el gol.

También se clasifica en la propuesta que continúa a partir de la anterior, Hernández Moreno (2000), donde agrega las variantes del espacio y el

tiempo, “somos un deporte de campo compartido, de oposición-cooperación en simultaneidad”

Asimismo en el Cestoball, por su estructura de deporte colectivo y sus particulares características tácticas y técnicas; la dinámica de su juego implica, estimula y desarrolla un amplio sentido de cooperación entre quienes participan. Debido a que la pelota no tiene posibilidad de pique, la única opción para jugarla es por medio de pases entre compañeros/as de equipo. Esto hace que jugadores y jugadoras de ambos equipos deban desplazarse constantemente para jugar o recuperar la pelota y, para ello, es imprescindible la participación activa del grupo en su totalidad.

El Cestoball hace un aporte sustancial por su propia lógica interna y, a partir del abordaje pedagógico propuesto, se refuerza el carácter inclusivo y cooperativo del mismo.

Pensar la enseñanza desde el juego en su estructura

Tal como hemos explicado, el Cestoball, como parte de los deportes de conjunto que se clasifican dentro de los deportes de invasión, se caracteriza por el enfrentamiento entre dos equipos que tratan de invadir el terreno de juego del equipo adversario para conquistar la meta contraria. Enseñar desde la naturaleza problemática de la oposición directa en un campo compartido, pero construyendo escenarios de una situación motriz simplificada, condensa la posibilidad de jugar desde el comienzo mismo de nuestras propuestas.

Pensar la enseñanza desde los principios tácticos invita a desarrollar propuestas lúdicas donde no se generen demandas desde el punto de vista técnico. Esto implica desarmar el reglamento y las condiciones para garantizar una práctica democrática donde puedan jugar personas con distintos niveles de desarrollo motriz.

Es por esto que, desde la iniciación al Cestoball, debe hacerse especial hincapié en el sentido de lo colectivo, lo cooperativo, el trabajo en red. La premisa “todos y todas atacamos, todos y todas defendemos” es fundamental, a pesar que, a medida que aparezca la *regla del equilibrio numérico*, haya personas que no estén en la zona de ataque o en la zona de defensa. Cuando el equipo tiene posesión de la pelota, todas las personas atacan; cuando no la tiene, todas las personas defienden.

Con el paso del tiempo, podremos incorporar la noción de posiciones (defensa, volante o ataque). Sin embargo, durante la etapa formativa, construiremos la noción de la doble función y, una vez que se vayan incorporando las posiciones, no se pierda esa gran premisa inicial. De esta manera, se evita limitar a las personas desde el comienzo, a desenvolverse en una posición determinada, para no quitarles la oportunidad de hacerlo en todas las posiciones, evitando la especialización temprana.

Durante este período de la enseñanza, debemos tener en cuenta las particularidades de cada persona, se les debe dar tiempo a los procesos de enseñanza y aprendizaje y, sobre todo, sentido, una lógica, un por qué, un para qué, contemplando además la heterogeneidad de un grupo. A su vez, considerar las adaptaciones y modificaciones necesarias para favorecer la constitución de un adecuado bagaje motor y una mejora en la comprensión del juego.

Los componentes dinámicos de la estructura para pensar la enseñanza

Proponemos pensar la enseñanza del deporte desde los elementos estructurales y dinámicos de la lógica interna como: el espacio motor, el tiempo motor, las reglas, la estrategia motriz, la comunicación motriz y la gestualidad motriz (Parlebas: 2001). Esto significa que para hacer un abordaje desde el juego, contemplaremos los elementos dinámicos de la propia lógica interna.

El espacio lo abordaremos desde dos miradas: el espacio estático, que son lugares estandarizados reglados, que determinan el campo de juego y los espacios dinámicos, que es donde se moviliza la persona y su relación con el/la rival.

A su vez, tendremos en cuenta el tiempo motor, que está compuesto por el tiempo de la dinámica del propio juego (alternancia de roles, toma de decisiones) y a posteriori incluiremos el tiempo de juego reglado (tiempos de descanso, regla de 3 segundos).

Las reglas son las que definen y estructuran la lógica interna, donde se busca paulatinamente acercarse a las mismas, para alcanzar cada vez mayor notas identitarias del Cestoball desde el juego global.

La estrategia motriz vinculada a la toma de decisión, sobre el plan de acción individual o colectivo, con el objetivo de resolver la situación motriz. Esto significa que pondremos en juego como situación de aprendizaje constante la toma de decisiones y, a su vez, trabajaremos desde la práctica reflexiva sobre las mismas.

La comunicación motriz, entendida como la interacción motriz de cooperación entre compañeros y compañeras, y asociada a la contracomunicación motriz, que es la interacción motriz de oposición.

Por último, está la gestualidad motriz vinculada con la técnica, que sugerimos trabajarla desde el contexto donde se inserta para fortalecer decisiones tácticas. En este caso, la gestualidad motriz es parte de las variables dinámicas que van surgiendo a partir de los propios juegos, y se construyen ante la necesidad de la resolución de los problemas. Si bien no haremos un abordaje buscando la perfectibilidad de la misma, haremos un acercamiento a los componentes de la gestualidad motriz más global, que abonen a la resolución y progresión paulatina de los juegos.

Consideraciones sobre la intervención docente en esta etapa

- Intervenir durante el juego (“congelar” cada tanto a los y las jugadoras para trabajar reflexivamente sobre él y fortalecer la mirada global y resolutive).
- Poner atención en las personas y en función de esto, generar consignas que simplifiquen cuestiones necesarias para dinamizar las acciones del juego.
- Trabajar a partir de la pregunta y el espacio reflexivo después y antes de cada juego.

Qué objetivos perseguimos en esta etapa

- Garantizar la inclusión y participación activa de todas las personas en los juegos.
- Construir vínculos de respeto de la diversidad de géneros, de clase, cultural, etc.
- Valorar la afectividad como base del acto pedagógico: la afectividad tanto contexto como condición de los aprendizajes.

- Fomentar el placer por el movimiento y el deporte.
- Facilitar la comprensión de la naturaleza problemática, reglas básicas y acciones tácticas globales de juego.
- Abonar al cuidado del cuerpo propio y de los y las demás.
- Desarrollar prácticas libres de violencias ni discriminación.

2.2 El abordaje desde el juego global

Pensar al deporte desde las clasificaciones de invasión de campo y cooperación-oposición, ayuda a pensar las características de la naturaleza del juego. En este caso, se compone de oposición directa entre dos equipos, que tratan de invadir el terreno contrario para alcanzar su meta -la mayor cantidad de veces- con el objetivo de anotar y, a la vez, intentar defender el propio terreno. Esto supone un acercamiento a los principios tácticos que ordenan a muchos deportes de conjunto, como el Básquet, el Handball y el Fútbol, entre otros.

En las propuestas que siguen, se aborda desde los juegos sociomotores, la cooperación primero, para después abordar la invasión y la oposición. Desde el punto de vista de la tarea docente, esto brindará la posibilidad de proponer al grupo la naturaleza problemática y contextual del deporte y, a su vez, una situación posible de ser resuelta desde el inicio. Cada vez que se piensa en una propuesta, la misma dependerá completamente de las características del grupo, el espacio, los materiales y todas las variables que determinan el contexto.

En este sentido, pensaremos juegos que sean accesibles de ser resueltos para que el grupo pueda jugar desde el comienzo, con la menor cantidad de reglas y sin demandas técnicas. De esta manera, abonamos a la resolución creativa, a la exploración de los movimientos en su sentido más amplio y no abonamos a una especialización temprana -factor de pauperización en el bagaje motor de las personas-.

Primariamente partimos de la situación más sencilla, dentro de los juegos sociomotores, priorizando la cooperación.

La mudanza (87)

Materiales: Muchas pelotas -de cualquier tipo- y 4 aros plásticos de gimnasia.

Paso 1: Se organizará al grupo en 2 equipos (o más, dependiendo de la cantidad de participantes). A cada equipo se lo colocará frente a un aro con 5 pelotas adentro (casa y los bolsos) y frente a este un aro vacío.

Paso 2: Los equipos tendrán que llevar en el menor tiempo posible, los bolsos de una casa a otra respetando las siguientes reglas

- Los bolsos deberán ser llevados de a uno por vez y deberán ser trasladados por intermedio de pases entre todos los y las integrantes del equipo.
- -No se puede correr con los bolsos en la mano.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero logre llevar los bolsos de una casa a la otra.

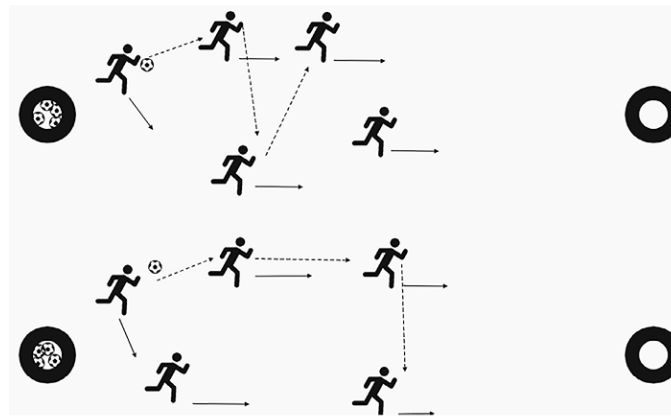


Figura Nro1: La mudanza

De esta manera, abordamos el espacio motor, ya que se debe progresar en el campo de juego, la comunicación motriz como interacción entre compañeros y compañeras, el tiempo motor que permita la toma de decisiones sin oposición, la gestualidad motriz básica, que implica trasladar el móvil a través del pase y la recepción.

En la progresión de la complejidad podemos transicionar los juegos de cooperación-oposición generando propuestas que no tengan paridad de participantes que atacan y defienden, tratando de favorecer el desarrollo del rol ofensivo. Por lo general, frente a estas propuestas podemos jugar con un/a participante de “comodín” que tenga algún elemento distintivo

(pechera de un color diferente) y que siempre juegue en el equipo que tiene posesión del móvil.

Asimismo, podemos hacer un abordaje de los juegos sociomotores de cooperación-oposición sin invasión de territorio.

Los 10 pases (43)

Materiales: Campo pequeño delimitado, 1 pelota de Cestoball, pecheras o cintas de colores.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos y se sorteará quien inicia el encuentro.

Paso 2: El objetivo del juego será intentar sumar la mayor cantidad de puntos posibles y evitar que el contrario lo haga. El punto será conseguido cuando un equipo logre hacerse 10 pases consecutivos respetando las reglas del deporte.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el tiempo establecido de juego sume mayor cantidad de puntos.

Variante: Según el nivel del grupo se podrá reducir o ampliar la cantidad de pases para la obtención de 1 punto.

En los juegos sociomotores de cooperación-oposición e invasión de campo, podemos establecer roles que se sostengan durante el mismo, garantizando posteriormente la rotación para que la práctica sea democrática y el grupo pueda experimentar de manera integral y sostenida un rol.

Rugby Cesto (76)

Materiales: Una pelota, puede ser de cualquier tamaño, si no pica, mejor.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, dependiendo la cantidad de personas que conforman al grupo.

Paso 2: El objetivo del juego será intentar concretar un punto, esto se consigue apoyando la pelota en la línea contraria (línea lateral).

Paso 3: Resultará ganador el equipo, que al finalizar el tiempo establecido, tenga más puntos.

Reglas básicas:

- Gana el equipo que realiza más puntos.
- No se puede caminar con la pelota en la mano.

- Está prohibido el contacto entre jugadores/as.

Esta propuesta se vuelve accesible para los grupos que suelen ser heterogéneos. Por un lado, la meta tiene una dimensión tal como la línea que establecimos en el campo de juego y eso favorece el alcance de la misma. Por otro lado, reduce la demanda de dominios técnicos específicos.

También se pueden generar propuestas con otro tipo de uso del espacio en pos de garantizar una práctica democrática y accesible a todas las personas.

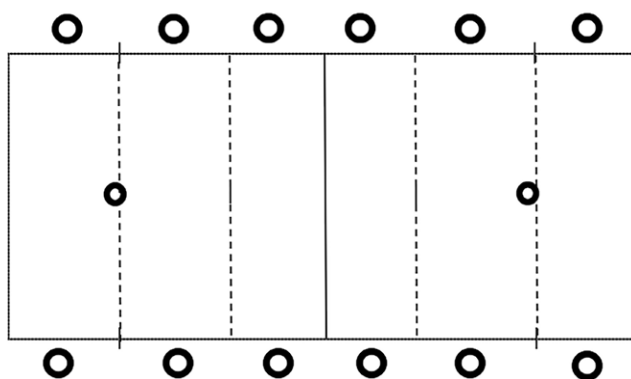


Figura Nro. 2: Rugby Cesto

Aro móvil (7)

Materiales: 1 aro para cada equipo y 1 pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos y se elegirá a una o un jugador de cada uno de los equipos para que sostenga un aro en la línea final del campo de juego.

Paso 2: El objetivo de cada equipo será recorrer el campo de juego, mediante pases, y encestar en el aro que sostiene su compañera o compañero en el final o dentro del campo de juego.

La jugadora o jugador con el aro podrá colaborar con su equipo trasladándose a lo largo de la línea del fondo o por una zona determinada de la cancha, moviendo el aro según su conveniencia.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que convierta más goles al término de un tiempo determinado.

Variante: El aro móvil se podrá colocar dentro de la cancha, dentro de un círculo (simulando la posición del aro en Cestoball).

Cabe destacar que en el juego y canchas de referencia anterior, puede variar la ubicación del aro, según los objetivos que persigamos. Si se busca

introducir la variante del espacio reglado y la particularidad del aro interno o no, así como también de la cantidad de personas y espacio.

Se han establecido propuestas que funcionan como referencias y una progresión sugerida que no es una manera única de abordar este momento de la enseñanza. Las mismas pueden desarrollarse a través de diseños espaciales y una organización que garantice la participación constante de todo el grupo. Dependerá de las modalidades organizativas que elija cada docente que se garantice la inclusión de todos y todas.

En estos juegos de referencia, se introducen todas las variables dinámicas (el espacio motor, el tiempo motor, las reglas, la estrategia motriz, la comunicación motriz y la gestualidad motriz) en diferentes aspectos y niveles de demanda en términos de complejidad. Al inicio la propuesta no debe contemplar ningún grado de complejidad. La idea es que cada docente pueda contemplar estas variables e ir proponiendo grados de complejidad que no se solapen.

De esta manera, en los siguientes apartados proponemos un abordaje de los componentes dinámicos a través del juego.

2.3 La exploración del campo de juego y sus dimensiones

Teniendo en cuenta la suprema importancia del trabajo de las habilidades motoras básicas y las capacidades coordinativas dentro de la etapa de formación, principalmente en las edades tempranas, vale destacar a la coordinación como cualidad multifactorial con sus componentes principales:

- La capacidad para valorar y regular los parámetros dinámicos y espacio temporales de los movimientos.
- La capacidad de mantener una posición o equilibrio.
- El sentido del ritmo.
- La capacidad de orientarse en el espacio.
- La capacidad de relajar voluntariamente los músculos.
- La coordinación de los movimientos.

A su vez, entre los factores determinantes del nivel de coordinación sobresalen la percepción, el análisis de los movimientos, los ajustes a modelos dinámicos, espaciales y temporales, la comprensión de la actividad

motora y la formación de un plan o método para ejecutar el movimiento, y la memoria motora.

En este apartado en particular, en relación a la exploración del campo de juego y sus dimensiones, como también podrá visualizarse en las experiencias exploratorias en relación al material deportivo (pelotas y aros), puede establecerse la articulación y la transposición didáctica con respecto a algunos componentes principales de las capacidades motrices mencionadas.

La exploración y conocimiento del campo de juego, sus límites, la ubicación de los cestos y las distintas líneas que conforman la cancha, es un contenido importante para vivenciar durante la iniciación de la práctica del Cestoball, siempre desde los principios de progresión y variedad.

En primer lugar, es importante que los grupos reconozcan el espacio como terreno cerrado y estático donde se desarrolla el juego, registrando las líneas como límites del campo de juego e incorporando la ubicación del aro interno. A su vez, este registro será el puntapié para trabajar sobre la aceptación y el respeto por las reglas en las diferentes situaciones sociomotrices.

En segundo lugar, reconociendo el carácter dinámico del espacio, se contribuye con la capacidad de regular los parámetros dinámicos y espaciotemporales de los movimientos. Trabajar sobre la orientación y la ubicación espacial, también colabora con el despliegue de las personas en la búsqueda de los espacios libres y por defecto, en el registro de la presencia y el desplazamiento del resto de las personas, principios tácticos que serán fundamentales a la hora de atacar.

Por su parte, otro aspecto importante, será el registro del aro como elemento interno y como meta, con el sentido de velar por la integridad física de los y las participantes, y de comenzar a comprender hacia donde desplazarse para cumplir con los objetivos que se les vayan proponiendo.

Entendemos que la exploración del espacio motor a través de escenarios lúdicos, será fundamental para la construcción paulatina del resto de los componentes, tales como, el tiempo motor, las reglas, la estrategia motriz, la comunicación motriz y la gestualidad motriz.

Mancha número (52)

Materiales: Campo de juego delimitado por líneas.

Paso 1: A cada una de las líneas se le asignará un número diferente y se determinará quién o quiénes serán mancha.

Paso 2: El o la docente mencionará un número y las personas deberán correr a la línea que corresponde a ese número evitando ser tocadas por la mancha. En caso de llegar a la línea, estarán a salvo pero, de ser tocadas, se convertirán en mancha.

Paso 3: Transcurrido un tiempo, las personas que no hayan sido tocadas resultarán ganadoras.

El juego de los emparejados I (21)

Materiales: Cancha de Cestoball con sus líneas marcadas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en parejas y se les asignará el número 1 ó 2 a cada integrante.

Paso 2: Se ubicará a los N° 1 en una mitad de cancha y a los N° 2 en la otra mitad. A la orden del docente se juntarán en el menor tiempo posible y se deberán sentar en el suelo.

Paso 3: Ganará la primera pareja que se junte o perderá la última en llegar.

Variante 1: Si todas las parejas se juntan en el mismo lugar (normalmente sucede que se ubica la mayoría en el centro de la cancha), se delimitará una “zona prohibida” donde no se podrán juntar las parejas, obligando a las mismas a buscar diferentes alternativas.

Variante 2: También se podrán dibujar zonas o “nubes” donde se deberán juntar obligatoriamente, y de esta manera utilizar el fondo de la cancha para que se puedan explorar todos los espacios posibles que ofrece el deporte.

El juego de los emparejados II (22)

Materiales: Cancha de Cestoball con sus líneas marcadas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en parejas y se les asignará un número a cada integrante 1 ó 2.

Paso 2: Se ubicará a los N° 1 en una mitad de cancha y a los N° 2 en la otra mitad de cancha. A la orden del docente, que comunicará un número, este integrante de la pareja se convertirá en mancha. La persona a quien corresponda el número indicado por el docente deberá perseguir a su pareja y atraparla en menos de 15 segundos.

Paso 3: Ganarán quienes logren cumplir con su objetivo, ya sea atrapar o no ser atrapados.

Piedra, papel y tijera (70)

Materiales: Cancha de Cestoball con sus respectivos aros y pelotas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 ó 4 equipos. Se enfrentarán en hileras partiendo cada uno detrás del aro rival.

Paso 2: El objetivo será llegar al lugar donde se encuentra apoyada la pelota de cada equipo, para ello se deberá atravesar toda la cancha corriendo pero, al cruzarse con una persona del equipo rival en el camino, deberán someterse a un duelo de Piedra - Papel - Tijera. Quien gane el duelo podrá continuar con su camino y quien pierda deberá volver inmediatamente a su hilera, habilitando en ese mismo momento a que su compañero o compañera de equipo salga a impedir que el rival llegue a la pelota. Cuando algún jugador o jugadora logre llegar a la pelota, podrá efectuar un lanzamiento y, si convierte, sumará un punto extra para su equipo (ya suma un punto por haber llegado a la pelota).

Paso 3: Ganará el equipo que al finalizar el tiempo de juego haya sumado más puntos.

Loquero general (42)

Materiales: Aros plásticos de gimnasia, conos o tiza.

Paso 1: Se dividirá al grupo en parejas y se las colocará en diferentes lugares de la cancha (utilizando como referencia las distintas líneas y sectores del campo de juego: lateral, final, penal, debajo del aro). Las personas que componen la pareja deberán estar tomadas de las manos durante todo el juego. A cada pareja se le asignará un número que mantendrá a lo largo de todo el juego. Una de las parejas comenzará el juego en el medio de la cancha, sector denominado “loquero”.

Paso 2: El o la docente comunicará unos números y las parejas que se correspondan con los mismos deberán cambiar de “casa” obligatoriamente. A su vez, la pareja que se encuentre en el “loquero” intentará encontrar “casa”, con lo cual la pareja que quede sin encontrar sector a donde ir le corresponderá el “loquero”. Cuando el docente comunique “Loquero General” todas las parejas deberán cambiar de lugar.

Paso 3: El objetivo del juego será no quedar 3 veces en el “loquero”.

Las águilas (41)

Materiales: Cancha de Cestoball, pelotas y pecheras.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno con mayor cantidad de personas (el de “las águilas”) y otro un poco más reducido (“los cazadores”). Se colocarán y distribuirán una gran cantidad de pelotas dentro del campo de juego. “Las águilas” se colocarán detrás de una de las líneas finales de la cancha y “los cazadores” dentro del terreno de juego.

Paso 2: El objetivo de “las águilas” será recolectar la mayor cantidad de “huevos” (pelotas) posibles y llevarlas a su “nido” (el área detrás de la línea final). A su vez, “los cazadores” deberán impedir el cometido de su rival intentando atraparlas para luego llevarlas prisioneras a la “jaula” (detrás de la línea final opuesta).

Los y las jugadoras de los distintos equipos intentarán cumplir su objetivo respetando las siguientes reglas:

- Si un águila está en posesión de la pelota no puede ser tocada.
- No se puede caminar con la pelota en la mano.
- La pelota debe ser colocada en el nido apoyándola (no puede ser lanzada).
- Un águila que se encuentra en la jaula puede ser salvada por un compañero o compañera de equipo mediante un choque de manos.

Paso 3: El juego finalizará cuando “las águilas” logren recolectar todos los huevos o cuando “los cazadores” encierren a todas las águilas en su jaula. En el caso de que ninguna de estas situaciones suceda, se toma un tiempo estimado de juego y al finalizar ganará el equipo que más cerca estuvo de cumplir su objetivo.

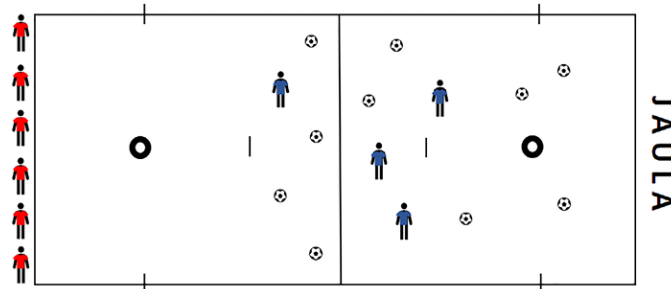


Figura Nro. 3: Las águilas

2.4 La exploración al pase y la recepción

La pelota es el móvil que garantiza la comunicación motriz. Una de las virtudes más importantes del Cestoball es el nivel de cooperación que resulta necesario para poder conquistar la meta contraria. La característica particular de la pelota que no tiene posibilidad de pique, refuerza la necesidad de enseñar a través de juegos que ponderen el pase y la recepción como resolución táctica.

La actividad básica para conquistar la meta contraria es el sostenimiento de la posesión del móvil y por ello es esencial el abordaje de la gestualidad motriz que compone al pase y la recepción. Si bien el planteo general de la enseñanza parte desde el juego, eso no desdibuja la necesidad de detenerse en algunos elementos de la técnica del pase y la recepción para facilitar tanto el juego global cuando se introduce la pelota de cesto propiamente dicha, así como para las etapas posteriores de aprendizaje.

Una vez que nos vamos acercando al juego reglado y las notas identitarias del deporte incorporamos al juego a la pelota del Cestoball que, por sus particularidades, invita a pensar la enseñanza, destacando algunos elementos técnicos claves.

La pelota de Cestoball tiene características particulares:

- No pica,
- pesa entre 500 y 750 gramos (depende el tamaño).

A su vez, el reglamento determina:

- Cuando se tiene posesión del móvil, la movilidad de los pies está determinada por la regla de caminar (dependiendo la toma de la pelota si es en “ritmo de dos tiempos” o en “paso cero”),
- la pelota sólo puede tocar las manos y antebrazos,
- sólo se puede retener 3 segundos la pelota en la mano,
- el pase tiene una distancia mínima de 2 metros.

Todos estos componentes son determinantes para pensar la enseñanza, pero el abordaje no es simultáneo y se puede elaborar un acercamiento que priorice los elementos principales.

¿Qué elementos priorizar frente al aspecto técnico?

Incentivar el pase con una sola mano, sin olvidar proponer actividades exploratorias de bilateralidad, abona a una mejor manipulación del móvil considerando que con posesión de la pelota, el o la jugadora en ataque, puede pasar o lanzar de modo que, al utilizar el pase a una sola mano, estas acciones se ven facilitadas, permitiendo más y mejor desarrollo. El pase con una sola mano, también ofrece mayor movilidad y soltura a la hora de esquivar la presión de marca permitida en el Cestoball.

En función a la recepción del móvil, será con ambas manos. Este tipo de recepción se debe a las características que otorga las propiedades de la pelota de Cestoball, que por su peso y diámetro, hace necesaria la toma con ambas manos -también vinculado a la regla del cuerpo para evitar que toque otra parte que no sean las manos o antebrazos-.

Se hace hincapié en la posición de los pulgares e índices, que deben ir enfrentados para frenar la pelota, así como también evitar los brazos y las manos rígidas. Aquí será muy importante el desarrollo del espacio motor y lectura de trayectoria del móvil ya que, al no haber pique, la recepción es precisa en la dimensión espacio-temporal.

A su vez, la exploración y los juegos deben contemplar tomas de la pelota a diferentes alturas (alta, media y baja), incentivando la recepción aérea para fortalecer a posteriori la recepción y el abordaje de la regla del caminar (caída en ritmo de dos tiempos o paso cero).

EN SÍNTESIS PRIORIZAMOS

- Pasar con una mano,
- recibir con dos,
- desarrollar la coordinación óculo-manual,
- explorar los diferentes tipos de recepción, fortaleciendo las experiencias de la toma aérea de la pelota.

¿Qué contemplar a la hora de elaborar propuestas didácticas?

En las propuestas iniciales se busca fortalecer el juego con la pelota. Todos los juegos que se proponen pueden presentar diferentes tipos de pelotas que abonen a las experiencias del dominio del móvil y el pase y la recepción.

Es muy común que al principio los pases vayan a lugares donde no hay compañeros ni compañeras. Frente a esto, es necesario brindar juegos que vayan en un proceso de **complejidad ascendente**.

Esto significa comenzar por juegos que incentiven **primero el pase y recepción de manera estática y sin oposición**. A medida que el grupo vaya resolviendo los mismos, se puede complejizar incorporando y combinando el **pase y recepción dinámico y con oposición** -si es necesario en inferioridad numérica-.

En relación a este último punto, se destaca que los juegos que presentan inferioridad numérica defensiva (por ejemplo un juego que represente una situación de 4 vs 3) facilita la decisión a quién pasar la pelota ya que suele haber una persona que “queda” sin marca. Dependerá de la decisión de cada docente la modalidad organizacional que proponga para cada grupo, facilitando **la decisión motriz** como componente clave en el aprendizaje de los deportes de conjunto.

El Cestoball es un deporte de incertidumbre, no es posible predecir qué va a realizar el rival, cómo va a moverse el equipo oponente y, muchas veces, tampoco los propios compañeros o compañeras. Por ende, es fundamental enseñar sobre la base de la toma de decisiones ya que, al ser la gestualidad la que garantiza la progresión en el campo de juego, se vuelve crucial pensar desde esta caracterización la enseñanza de la misma. Brindar juegos que redunden en la toma de decisión constante y la práctica reflexiva sobre las decisiones, es un ápice central en el abordaje didáctico.

Asimismo, a la hora de construir los juegos se deben tener en cuenta las variantes tácticas que proponemos, qué resoluciones aparecen, y espacios reflexivos sobre la efectividad y funcionalidad de la toma de decisión de los y las participantes. Esto significa, tener en cuenta la disposición espacial y el uso del espacio para la variabilidad de la distancia, potencia, altura, tiempo y dirección de los pases (Bloise: 2007).

EN SÍNTESIS, NUESTRAS PROPUESTAS CONTEMPLAN

- Juegos que se van complejizando a medida que sean posibles de ser resueltos por el grupo,
- la decisión motriz como un elemento clave del pase y la recepción.

¿Qué aspectos destacar en relación a las reglas?

1. El pase reglamentario en el Cestoball implica que haya una distancia mínima de 2 metros (*regla de distancia*) entre compañeros o compañeras, por ende, el espacio reglado y motor desde el componente reglado, debería evitar la concentración de personas luchando por la pelota. Activar el componente de la distancia desde el principio ayuda incentivar el principio de táctico de ocupar espacios vacíos; en caso que haya oposición facilita la desmarcación; y evita que dos personas del mismo equipo toquen la pelota en simultaneidad.

2. Como bien se dijo anteriormente, la *regla de caminar* está vinculada a la toma de la pelota ya que ese movimiento determina qué se puede hacer con pies en posesión del móvil.

El abordaje propuesto inicialmente es limitar a 2 pasos cuando se tiene la pelota en la mano. Es clave desarrollar la coordinación del tren inferior y fortalecer el salto y la coordinación óculo-manual para activar la toma de la pelota aérea.

A medida que el grupo pueda ir resolviendo tácticamente los juegos y garantizando los pases para la invasión del campo contrario, se podrá ir reglando y construyendo la regla de caminar. En caso que se trabaje con un grupo que sólo haga una exploración global del juego, será una regla que no se complejizará más que la limitación de no dar más de dos pasos con la posesión de la pelota.

3. Cabe destacar que, a la hora de pensar el momento inicial, no aparece la *regla del cuerpo* sobre todo cuando trabajamos con otro tipos de pelotas pero, a medida que el grupo vaya desarrollando mayor resolución sobre el pase y la recepción, esta regla aparece de la mano de la pelota de Cestoball.

La *regla del cuerpo* intensifica la necesidad de brindar propuestas que trabajen la prensión, la coordinación óculo-manual y la posición de las manos antes descripta para evitar que la pelota toque el cuerpo.

No será una regla prioritaria pero, a medida que el grupo pueda ir desarrollando los elementos antes descriptos, puede ser incorporada, mientras no sean un factor limitante en la fluidez de los juegos propuestos.

4. La *regla de 3 segundos* está íntimamente vinculada a la decisión motriz. En los momentos iniciales, donde no hay una organización entre los y las compañeras de equipo, la toma de decisión en el pase se vincula a localizar al jugador/a libre. Es habitual que varios jugadores/as se vayan a marcar a un/a atacante -dejando a otros sin marca-. Este “error” defensivo suele facilitar la decisión pero no se debe dejar librado a la dinámica del juego únicamente, sino generar propuestas que construyan escenarios de tomas de decisión facilitada.

Son las y los docentes los responsables de crear condiciones simplificadas para el aprendizaje y que, a medida que las mismas se vayan concretando, ir acortando los tiempos para las tomas de decisión.

Pelota Capitana (67)

Materiales: 1 pelota por equipo.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos y cada equipo deberá estar formado en hilera, a excepción de una persona que se encontrará enfrentada a la hilera a una distancia de dos metros y con una pelota. Los equipos no deberán ser de más de 6 integrantes.

Paso 2: La persona que tiene la pelota le pasará la misma al que se encuentre primero de la hilera, quien se la devolverá y se sienta. Se repetirá lo mismo con todas las personas hasta llegar al último.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que termine primero de efectuar los pases correspondientes.

Persecución de pelotas (69)

Materiales: 2 pelotas de distinto color (si fuera posible).

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos. Entre todas las personas formarán un círculo alternando un jugador de cada equipo y con una distancia de dos metros entre sí. Cada equipo tendrá una pelota en su poder.

Paso 2: A la señal, las personas harán circular las pelotas en el mismo sentido, mediante pases sucesivos pero solo a sus respectivos compañeros, intentando sobrepasar a la pelota del rival y así obtener 1 punto.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que obtenga más puntos en un tiempo determinado.

10 goles locos (1)

Materiales: Aros y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá a todo el grupo en parejas, cada pareja con una pelota. Se utilizará la cancha de Cestoball y los dos cestos. Todas las parejas participarán al mismo tiempo compartiendo la cancha y cestos.

Paso 2: El objetivo del juego es que cada pareja logre embocar diez goles. Deberán trasladarse mediante pases de un aro a otro, esquivando al resto de las parejas y solo podrán realizar un lanzamiento por aro, si resulta fallido deberán obligatoriamente trasladarse al otro cesto para intentar otro lanzamiento.

Paso 3: La pareja que consiga los 10 goles abandonará el sector de juego habiendo logrado el objetivo. Así hasta que quede solo una pareja en cancha.

Los 10 pases en dos zonas (44)

Materiales: 1 pelota y elementos para delimitar la cancha.

Paso 1: La cancha estará dividida en 2. Cada uno de los equipos estará dividido en 2 subgrupos que se ubicarán en una mitad diferente del campo de juego.

Paso 2: A la señal, el equipo que posee la pelota intentará hacerse 5 pases entre los integrantes de una zona para después pasársela a los de la otra, quienes tendrán que hacer los 5 pases restantes. El equipo sin pelota intentará interceptarla y si lo consigue, realizará la misma tarea.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que logre cumplir la consigna mayor cantidad de veces en un tiempo determinado.

Variante: Se podrá incorporar una segunda pelota al juego para dificultar las situaciones a resolver.

2.5 La introducción a la mecánica de piernas

En el Cestoball, como se ha mencionado con anterioridad, surge la necesidad de progresar en el campo de juego a través de pases entre compañeros y compañeras, sin contar con la posibilidad de que el móvil pique o de correr libremente con la pelota en las manos. Para abordar estos principios, el reglamento establece ciertos recursos para mover y apoyar los pies cuando una persona tiene la posesión de la pelota. Estas posibilidades de movimiento, por ende, componen la gestualidad motriz característica del Cestoball, llamada *mecánica de piernas*, la cual tendrá su desglose, su progresión y complejidad a la hora de enseñarla y aprenderla.

De esta manera, proponemos que, en un principio, las personas vivencien y exploren las diversas posibilidades del movimiento del tren inferior, los diferentes apoyos y caídas que se pueden realizar con los pies. Este tipo de experiencias abonan al desarrollo de la coordinación general y específica.

La puesta en juego de estas capacidades, incluyendo el sentido del ritmo, debemos presentarlas de manera simplificada a las distintas situaciones motrices. Esto significa poder trabajar en la exploración de la coordinación del tren inferior sin la pelota, luego con la misma, y paulatinamente de manera dinámica.

Será importante la exploración y la apropiación de este contenido, a través del trabajo global de sus componentes constitutivos:

- Ritmo de dos tiempos (R2T): Luego de tomar la pelota en el aire, es posible realizar dos apoyos consecutivos y alternados de los pies.
- Pívor: Luego del R2T, el segundo apoyo tendrá una posibilidad más de movimiento hacia otra dirección.
- Ritmo de un tiempo (R1T) o tiempo “0” (T0): Luego de tomar la pelota en el aire, es posible realizar un apoyo simultáneo de ambos pies. A este ritmo, se le puede adherir consecutivamente el R2T hacia la dirección deseada.

Dicho orden, corresponde a una progresión según el grado de complejidad de la gestualidad motriz, en relación a la coordinación del tren inferior.

Puede observarse que el R2T se asemeja al paso natural de la caminata y, además, colabora con la fluidez y dinámica a la hora de aplicarlo en una situación de juego. Mientras tanto, el R1T genera cierta pausa o movimiento estático, dando al rival mayor tiempo para acercarse al participante con pelota que agotó sus posibilidades de movimientos con los pies. Esto no quiere decir que un recurso sea más importante que otro, sino que poseen distintas características que se irán profundizando y analizando con el paso del tiempo.

Desde nuestro posicionamiento, abonamos al abordaje lúdico, exploratorio y guiado, desde lo más global y libre, en un principio, hasta lo más específico y reglado de manera más tardía, siempre trabajando desde la multiplicidad de posibilidades de movimientos y desde la multilateralidad, especialmente.

Para empezar a transitar la mecánica de piernas, debemos fortalecer el desarrollo de las habilidades que sustenta esta gestualidad motriz, como es la coordinación óculo manual y el salto para la toma de la pelota aérea, el registro de la caída de los pies y la incorporación de las posibilidades de movimiento según la caída. Esta base habilita la decisión motriz en función de la posición del propio cuerpo, la posición del mismo en el espacio con respecto a otros participantes, la distancia con respecto al aro, entre otros. De esta forma, las personas contarán con los recursos gestuales necesarios para poder elegir cuál es el movimiento de pies más conveniente en cada situación en la que se encuentren, acercándose de esta forma, al despliegue de una estrategia motriz.

Propuestas para abordar el contenido

- 1) **Exploración del sentido del ritmo** a través de los múltiples movimientos, coordinados y disociados, entre los apoyos de los pies en el suelo y las palmas de las manos. Incorporación del reconocimiento del esquema corporal (miembros superiores, inferiores, derechos, izquierdos).
- 2) **Trabajos de coordinación del tren inferior** dentro de un circuito construido como escenario lúdico.

- **Gotitas:** En el camino de gotas se podrá encontrar una gota al lado de la otra (en este caso se deberá caer con los dos pies al mismo

tiempo), gotas del lado derecho (solo se podrá apoyar el pie derecho) y gotas del lado izquierdo (solo se podrá apoyar el pie izquierdo). El objetivo será realizarlo saltando entre una marca y la otra, respetando el diseño y consiguiendo mayor velocidad y coordinación a medida que se vaya pasando por la estación.

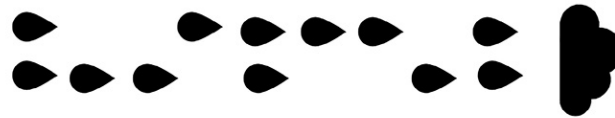


Figura Nro. 4: Gotitas

- **Rayuela:** Al igual que en el juego tradicional, habrá que avanzar saltando, pero se deberá prestar atención a las variantes, por ejemplo, cuando haya números que se repitan, el apoyo de los pies tendrá que ser simultáneo.

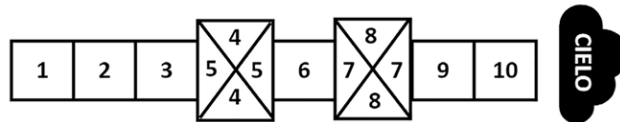


Figura Nro. 5: Rayuela

- **Aros 1:** En este tramo se encontrarán con grupos de tres aros dispuestos de diferentes formas. El objetivo será, en cada grupo, saltar cayendo en R2T con un pie en cada aro y recordar cuál fue el pie que apoyó en segundo lugar, para levantarlo y trasladarlo al tercer aro.

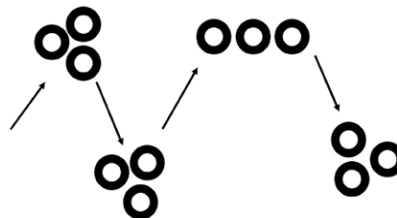


Figura Nro. 6: Aros 1

- **Aros 2:** En esta estación, los aros se encontrarán en zig-zag, el objetivo será acercarse al aro trotando, para luego saltar y caer en R2T, efectuando el primer apoyo fuera del aro y el segundo dentro de él. Luego de esta acción, se podrá pivotar con el pie que se encuentra en el aro, hacia la dirección del siguiente aro del recorrido.

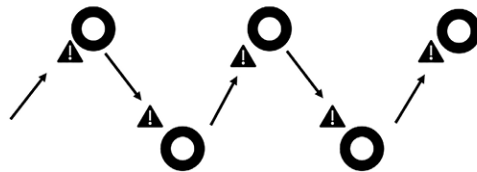


Figura Nro. 7: Aros 2

- **Pies con lateralidad definida:** Se realizará al igual que los otros, al trote y cada vez que se encuentren con una huella, deberán saltarla efectuando el R2T pero respetando las letras que hay en el interior de las mismas (I: pie Izquierdo; D: pie Derecho).

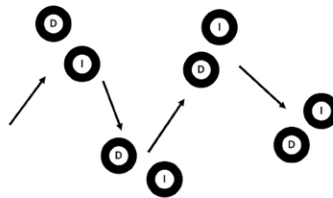


Figura Nro. 8: Pies con lateralidad

- **Escalera:** En este tramo se encontrará una escalera de coordinación, por la cual deberán desplazarse realizando distintos apoyos y saltos, consecutivos y/o simultáneos, en diferentes direcciones y orientaciones, que podrán en juego la coordinación y la agilidad del tren inferior.



Figura Nro. 9: Escaleras

- **Cuadrilátero de coordinación:** Al igual que en la estación anterior, deberán pasar por el cuadrilátero realizando movimientos varios de coordinación.

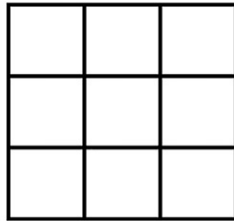


Figura Nro. 10: Cuadrilátero

- **Elásticos:** Al igual que en el juego tradicional, los y las jugadoras acordarán cómo son las diferentes formas de pasar de nivel.

Ejemplos:

Nº1: caer simultáneamente con los dos pies pisando los dos elásticos.

Nº2: caer pisando primero un elástico y luego el otro.

Nº3: caer pisando simultáneamente con los dos pies el primer elástico y luego pisar con un pie el segundo.

3) Coordinación óculo-manual combinando la coordinación del tren inferior. Iniciación al R2T con pelotas que pican (pelota pulpito, tenis, etc.)

a) Exploración, cada persona con una pelota: “¿A ver quién puede...?”

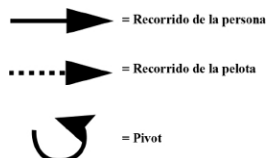
- Hacerla rebotar fuerte en el suelo e ir a buscarla antes de que rebote nuevamente.
- Hacer lo mismo, pero esta vez saltando a tomar la pelota.
- Tomarla en el aire y caer con los dos pies al mismo tiempo.
- Sumarle al anterior, dos pasos después de la caída.
- Caer con un solo pie y permanecer en equilibrio.
- Sumarle el apoyo del otro pie a continuación del primero.
- Una vez que se realiza la caída en dos tiempos, usar el segundo pie de apoyo para dirigirse hacia otro lado y hacer rebotar nuevamente la pelota.

Nota: el o la docente, podrá guiar la exploración con múltiples consignas, con referencias corporales, con referencias lúdicas que involucren la ficción, incorporando progresivamente las posibilidades que ofrece el R2T, R1T, el pívot y sus combinaciones.

b) Resolución de problemas, de a 3 (tres) con una pelota que rebota.

Se distribuirán los tríos por todo el campo de juego. La persona que se encuentre en el medio, actuará de “mensajera” entre las otras dos personas que se encuentran en los extremos. El mensaje será la pelota que pica, el cual debe ser llevado constantemente entre esas dos personas amigas que se encuentran lejos. La persona mensajera irá probando llevar el mensaje de distintas maneras; correrá a buscar el mensaje, luego del pique, deberá tomarlo con sus manos y decidirá qué hará con sus pies dentro de las posibilidades que ya conoce. Luego, los o las mensajeras tendrán que vivenciar los distintos desafíos que vayan escuchando por parte de la o el docente. Al cabo de un tiempo, se irán cambiando los roles para que todas las personas sean mensajeras.

Referencias



Variantes

- Hacia un lado y el otro con carrera longitudinal y pívot antes del pase mediante un pique.

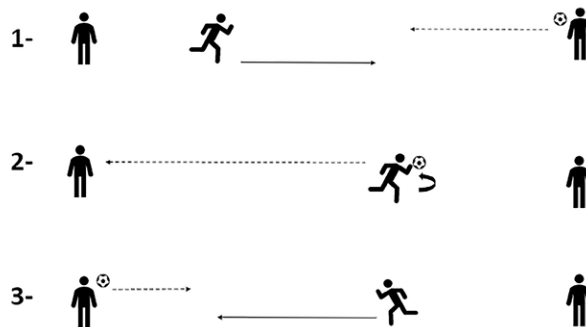


Figura Nro. 11: RT2 Transversal

- Hacia un lado y el otro con carrera transversal y pivot antes del pase mediante un pique. Luego podrá eliminarse el pique de la pelota.



Figura Nro. 12: RT2 Transversal 1

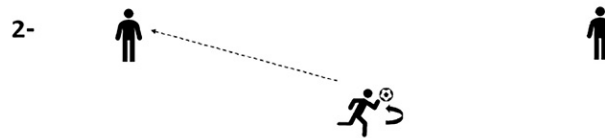


Figura Nro. 13: RT2 Transversal 2

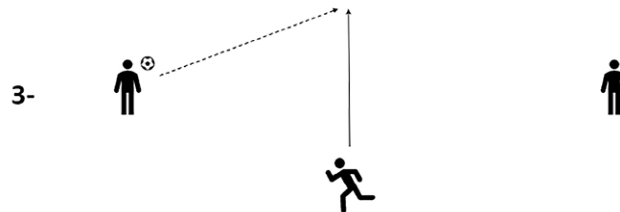


Figura Nro. 14: RT2 Transversal 3

- Para complejizar la tarea, los tríos podrán comenzar a desplazarse por el espacio y será imprescindible la puesta en marcha de la palabra y la comunicación para que la o el mensajero pueda orientarse en el espacio.

Macha aro (47)

Materiales: Aros plásticos de gimnasia.

Paso 1: Los aros se encontrarán distribuidos en todo el campo de juego al igual que todas las personas que participen, con excepción de quien será la mancha.

Paso 2: Para poder salvarse deberán estar con un pie adentro del aro y el otro afuera. No podrán estar más de 5 segundos en un mismo aro. Si la

mancha consigue tocar a alguien que no esté en un aro, se cambiarán las funciones.

Paso 3: Antes de finalizar el juego, podrán agregarse manchas para generar más dinamismo.

El juego de la silla (con aros) (20)

Materiales: 1 aro por cada participante, 1 silbato o música.

Paso 1: Se distribuirán los aros en una mitad del campo de juego.

Paso 2: Los jugadores y jugadoras deberán trotar por todo el campo de juego sin tocar los aros, al sonar el silbato, tendrán que desplazarse hacia un aro y saltarlo cayendo en R2T (1 pie adentro y 1 afuera del aro). Cuando se reanuda el trote, el o la docente sacará un aro y al siguiente sonido del silbato quien no encuentre aro para saltar, deberá pasar a practicar el R2T en la otra mitad de cancha donde se colocan los aros que fueron sacados.

Paso 3: Ganará el juego la persona que se quede con el último aro.

Stop modificado (79)

Materiales: 1 pelota.

Paso 1: El grupo se colocará en el centro del campo de juego y una de las personas tendrá la pelota en sus manos.

Paso 2: Esa persona lanzará la pelota al aire y al mismo tiempo, gritará el nombre de otro u otra participante que se convertirá en su pareja. La persona nombrada deberá tomar la pelota y decir “STOP”. Mientras tanto el resto del grupo deberá aprovechar el tiempo en que la pelota se encuentre en el aire para correr y alejarse lo máximo posible. Una vez que escuchen el “STOP”, deberán quedarse quietos y, a continuación, la pareja con pelota realizará tres pases para acercarse a tocar a alguien. La persona que es tocada (en el caso que nadie haya sido tocado, quien haya efectuado el lanzamiento fallido) deberá tirar la pelota mencionando otro nombre, y así sucesivamente.

Paso 3: Se podrá reflexionar colectivamente acerca de la importancia de comunicarse, de llamarse por su nombre, tanto en los juegos como en los partidos, para poder ponerse de acuerdo y lograr los objetivos comunes.

Cambio de nido (11)

Materiales: Muchas pelotas de Cestoball y 4 aros plásticos de gimnasia.

Paso 1: Se organizará al grupo en 2 equipos (o más, dependiendo de la cantidad de participantes). A cada equipo se lo colocará frente a un aro con 5 pelotas adentro (nido y huevos) y frente a este, un aro vacío.

Paso 2: Los equipos tendrán que llevar -en el menor tiempo posible- los huevos del nido más cercano al más lejano, respetando las siguientes reglas, de lo contrario volverán a empezar:

- Los huevos deberán ser llevados de a uno por vez y deberán ser trasladados por intermedio de pases entre 2 integrantes del equipo. Una vez que el huevo se encuentre a salvo y la pareja haya vuelto al nido inicial, podrá salir la siguiente pareja para trasladar otro huevo.
- No se podrá caminar con la pelota en la mano.
- El huevo no se podrá caer al piso.
- El huevo deberá ser apoyado en el nido.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero logre llevar los huevos de un nido a otro.

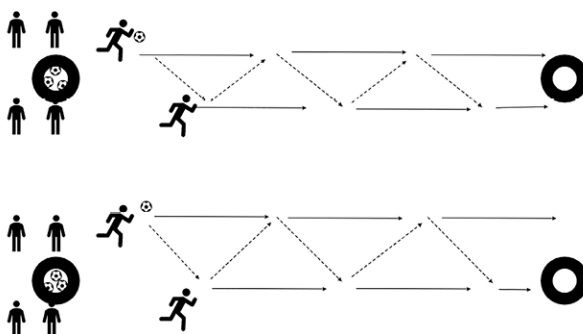


Figura Nro. 15: Cambio de nidos

Nota: En los últimos juegos mencionados puede apreciarse que, a medida que se va avanzando en el proceso de la iniciación, los contenidos se van complementando y trabajando de manera combinada. Es decir, se mencionan juegos para trabajar la mecánica de piernas, en este caso, donde las personas -a su vez- ponen en práctica contenidos ya explorados como el pase y la recepción, la orientación en el espacio, el respeto por los límites establecidos, entre otros.

2.6 La marcación

Entendiendo que el Cestoball es un deporte de invasión y que la lógica primaria consiste en que el equipo que tiene posesión del móvil cumple el rol ofensivo y el equipo que no, cumple el rol defensivo, se presenta la necesidad de abordar el contenido de la desmarcación y la marcación.

En términos defensivos, los principios que ordenan este rol -y por lo, tanto el abordaje de la marca- están vinculados a recuperar la posesión de la pelota, en primer lugar, y a evitar el avance del equipo contrario en el propio campo y el gol, en segundo lugar. Desde esta lógica es que se pueden establecer dos fases dentro del rol defensivo, las cuales se describen a continuación en términos generales.

FASE DEFENSIVA	PRIMERA (1)	SEGUNDA (2)
Situación sociomotriz	Cuando el equipo oponente tiene la pelota en juego, en cada instancia previa a la recepción del móvil.	Cuando un/una rival tiene la pelota en sus manos, en cada instancia posterior a la recepción del móvil.
Objetivo defensivo	Recuperar la posesión de la pelota.	Dificultar el pase o el lanzamiento de una persona.
Ubicación en el espacio	Entre la pelota y el/la adversario que puede recibir.	De frente y con proximidad a la/el adversario que tiene la pelota.
Mirada o visión	En la pelota y en la periferia al oponente.	En la pelota que posee la persona adversaria y en sus movimientos.

Este cuadro menciona las características generales de las fases defensivas, a modo de orientar la tarea docente en la iniciación deportiva. A partir del mismo, y de su transposición didáctica, es que se desprenden diferentes contenidos a trabajar.

En primera instancia, en relación a la “fase defensiva 1”, en una etapa de exploración guiada y de despliegue de las habilidades motoras básicas, es importante construir escenarios lúdicos para trabajar sobre la visión periférica, la ubicación espacial, la lectura de la trayectoria del móvil, el salto, la toma del móvil en el aire y su posterior caída en el suelo, teniendo en cuenta la amortiguación y la baja colocación del centro de gravedad.

Mientras tanto, en relación a la “fase defensiva 2”, el foco está puesto en el seguimiento y persecución a las personas a través de la diferenciación y combinación entre la carrera en distintas direcciones y los desplazamientos laterales, en la movilidad y la utilización de los miembros superiores para obstaculizar la tarea de quien tiene pelota y, especialmente, en el cuidado

del cuerpo propio y ajeno, entendiendo que la marcación no debe lastimar ni llegar a convertirse en una falta reglamentaria.

Vale destacar el especial énfasis que adquiere la “fase 1” en la iniciación, debido al afán e interés que suelen tener los niños y las niñas por correr hacia la pelota y tomarla, además de ser el primer objetivo defensivo como se ha mencionado. Es decir, desde nuestra visión, entendemos que es prioritario comenzar promoviendo y explorando el objetivo de recuperar la pelota libremente, aprovechando la riqueza que presenta, como por ejemplo, la atención a distintos estímulos (la pelota, las distintas personas adversarias) o la lectura de la trayectoria del móvil; en lugar de trabajar inicialmente la “fase 2”, la cual limita las posibilidades antes mencionadas a la marca en proximidad sobre una sola persona. De hecho, la marca a presión se sugiere incorporarla a medida que los grupos vayan construyendo una dinámica de juego fluida y se haga necesario un mayor grado de dificultad, de lo contrario, podría obstaculizar excesivamente la resolución de los problemas que se les vayan proponiendo en unas primeras situaciones lúdicas.

A la hora de adentrarse en la “fase 2”, que supone atender a un/a adversario/a en especial, sería oportuno aprovechar el componente cooperativo y comunicacional que puede darse entre participantes para acordar y decidir colectivamente cómo y a quién defender.

De todos modos, en la iniciación deportiva se realiza una aproximación global y lúdica a la marca, desde la enseñanza y aprendizaje de sus dos fases, de manera progresiva y variada, incluyendo el desarrollo de los componentes dinámicos estructurales de la contracomunicación motriz (interacción motriz de oposición), la estrategia motriz (toma de decisión individual o colectiva) y la gestualidad motriz (vinculada con la futura especialización técnica). Un acercamiento a estos componentes será imprescindible para garantizar las primeras bases sólidas del rol defensivo, sobre las cuales se construirán las técnicas y tácticas defensivas en las etapas venideras de la especialización deportiva.

Tal como se viene trabajando en los anteriores apartados, ofreceremos una construcción de los componentes y contenidos mencionados a través de la resolución y progresión paulatina de situaciones de aprendizaje y juegos que promuevan constantemente la toma de decisiones tácticas y la resolución de problemas, tanto de manera individual como colectiva.

Mancha espía (51)

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Antes de comenzar el juego, dos jugadores o jugadoras serán designados mancha y se apartarán del grupo.

Paso 2: El grupo, en secreto, designará a dos “salvadores”. El juego dará inicio a modo de mancha congelada: el jugador tocado deberá quedarse en su lugar hasta que lo toque el salvador. Transcurrido un tiempo, se detendrá el juego y se solicitará a las manchas que expresen si lograron registrar quienes fueron elegidos salvadores o salvadoras.

Paso 3: Si las manchas aciertan, ganarán el juego; si no, tendrán otra oportunidad reiniciándose el juego.

Guerra de pelotas (62)

Materiales: Campo delimitado en 2 partes, con una soga colocada con altura, muchas pelotas (tenis o trapo).

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos ubicados de cada lado del campo y con la misma cantidad de pelotas en su campo de juego (en lo posible 1 por cada participante).

Paso 2: Durante un tiempo determinado, las y los jugadores de cada equipo deberán lanzar las pelotas de su campo hacia el campo del rival, por arriba de la soga. A su vez, deben intentar tomar las pelotas que llegan, evitando que caigan en el suelo.

Paso 3: Finalizado el tiempo, el equipo con menos pelotas en su campo de juego obtendrá un punto, y el equipo que haya evitado que las pelotas del contrario toquen el suelo, también obtendrá un punto.

El túnel (29)

Materiales: Pelotas de Cestoball.

Paso 1: El grupo se dividirá en 2 grupos. Uno de los grupos se ubicará dentro de la cancha. El otro, se organizará en parejas con una pelota y se colocarán uno de cada lado de la cancha (ver dibujo).

Paso 2: Al comenzar el juego, el equipo que se encuentre ubicado adentro deberá interceptar las pelotas que se están pasando las parejas.

Paso 3: El equipo que logre interceptar más pelotas en el tiempo estipulado, resultará ganador.

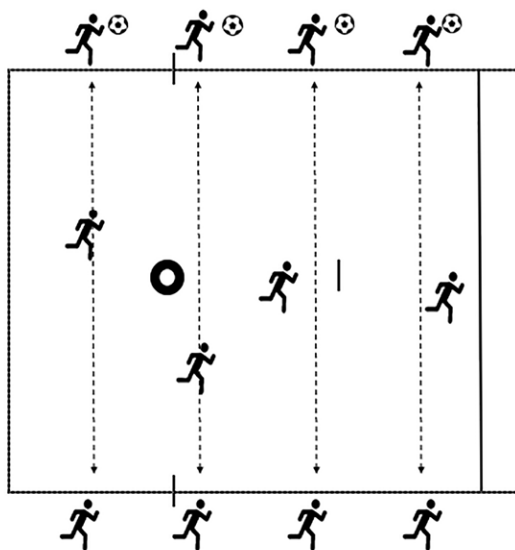


Figura Nro. 16: El Túnel

Nota: Al igual que éste, todas las variantes del juego conocido como “Medio”, donde la persona que se encuentra en el medio debe recuperar la pelota que se están pasando otras, abonan al objetivo de la primera fase defensiva.

El gusano loco (18)

Materiales: Espacio de juego.

Paso 1: Se ubicarán todas las personas formadas en hilera y tomadas de la cintura o de los hombros. Un participante se ubicará enfrente a esa hilera.

Paso 2: El participante que enfrenta a la hilera deberá tocar al que se encuentre último. La hilera deberá mantener el enfrentamiento con la “mancha” desplazándose con galope lateral y coordinando en equipo.

Paso 3: Una vez que logre tocar al último integrante de la hilera, el jugador o jugadora intercambiará su lugar con otro u otra participante.

Variante: También puede jugarse por tiempo y por equipos, en donde el equipo que consigue en menor tiempo cumplir el objetivo será el ganador.

Juego de los broches (33)

Materiales: 30 (treinta) broches para colgar la ropa.

Paso 1: La cancha deberá estar dividida en dos mitades por una línea central y estará delimitada con dos líneas al final de cada campo. Se

dividirá al grupo en dos equipos que se ubicarán uno en cada mitad de la cancha.

Paso 2: Cada equipo deberá buscar los broches que se encuentran ubicados detrás de la línea final del equipo adversario y los trasladará a su propia zona de broches. Tendrán que cumplir con ciertas reglas:

- No podrán traer más de un broche por vez.
- Si en el campo adversario una persona fuera tocada por algún rival, deberá volver automáticamente a su campo para poder intentar nuevamente llegar a los broches.
- La zona de broches rival, se considera “casa”, nadie podrá tocar a nadie mientras permanezca ahí.
- Si una persona es tocada al regresar con un broche, éste deberá ser devuelto.

Paso 3: Pasado el tiempo de juego, ganará el equipo que tenga más broches en su propia zona.

Variante: En lugar de marcar una línea final, se podrán hacer dos círculos y dentro de los mismos ubicar los broches, para de esta forma, trabajar la marca y la desmarca en un frente de 360°, propio del deporte.

Nota: En todos los juegos sociomotores de cooperación - oposición e invasión de campo, y en aquellos donde se trabaja la desmarcación o la exploración al aro, pueden crearse distintas variantes que asignen a una cantidad de personas o a los mismos equipos, distintos objetivos defensivos a cumplir. De esta manera, se puede arribar a opciones más complejas que involucran el trabajo de la marca, sus fases y la toma de decisiones en función de ellas. Es decir, la marca puede resultar un factor que complejiza la resolución de problemas planteados en los diversos apartados.

2.7 La desmarcación

Como se ha mencionado anteriormente, en el Cestoball, el equipo que tiene posesión del móvil es el que cumple el rol ofensivo y su objetivo es conquistar el aro contrario. Para lograrlo, se debe progresar en el campo de juego a través del pase y la recepción. A su vez, al ser un deporte de oposición, el equipo que no se encuentra en posesión del móvil intentará obtenerlo, lo que implica una disputa constante por la obtención de la

pelota. Esta característica de nuestro deporte, obliga a una constante propuesta dinámica en la búsqueda de la misma.

La desmarcación es el conjunto de acciones que cada sujeto realiza previo a la toma de la pelota, con el objetivo de distanciarse de su oponente y así lograr una recepción cómoda. Otra forma de desmarcación puede darse una vez que el sujeto entra en contacto con la misma, con el fin de obtener una posición más favorable que le permita resolver adecuadamente.

Por ende, la desmarcación implica una cadena de decisiones en función de la posición del equipo rival y del propio. A continuación, se describen los componentes de la gestualidad motriz que conforman las decisiones tácticas a la hora de desarrollar la desmarcación.

Fundamentos básicos de la desmarcación

AMAGUE

Dejar ver la intención de hacer algo sin llevarlo a efecto. En el deporte, amagar es el engaño que se utiliza para provocar el desconcierto del adversario, este puede realizarse antes de entrar en posesión de la pelota, o bien, una vez que se ha recibido.

Se puede distinguir entre tres tipos diferentes de amagues:

- 1) **Finta:** Es un amague con la pelota.
- 2) **Cambio de velocidad:** Se realiza sin la pelota. Puede ser ejecutado haciendo una detención brusca, o bien, un aumento en la velocidad, siempre con el fin de desequilibrar al oponente.
- 3) **Cambio de dirección:** Se realiza sin pelota. Se ejecuta desplazándose hacia un lado con uno de los pies, volcando hacia ese lugar el peso del cuerpo e iniciando la carrera hacia otra dirección.

En relación a los principios tácticos, la desmarcación está vinculada a la **búsqueda del espacio libre**. Este fundamento tiene como objetivo el reconocimiento de los lugares de la cancha que se encuentran disponibles para circular y/o recibir la pelota, es decir, donde no hay presencia de compañeros ni compañeras de equipo, ni oponentes. A su vez, dichos lugares deben ser accesibles para la recepción del pase.

Mancha Zombie (59)

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Se seleccionará a una persona para ser mancha y el resto del grupo se ubicará dentro del campo de juego.

Paso 2: El juego se desarrollará como una mancha tradicional, pero cuando una persona sea tocada, se convertirá en zombie y, para ser salvada, los y las compañeras deberán dar tres chasquidos al costado de la cabeza.

Paso 3: Resultarán ganadoras las personas que nunca fueran tocadas por la mancha.

Mancha por tiempo (53)

Materiales: Campo de juego delimitado y un cronómetro.

Paso 1: Se ubicarán todas y todos los competidores dentro del campo de juego y se seleccionará a una persona para que empiece siendo la mancha.

Paso 2: Tomando el tiempo, cada jugadora o jugador deberán tocar a todas y todos los que se encuentran en el campo de juego. Una vez que lo consigue, se anota el tiempo y se elige a otra persona para realizar la misma tarea.

Paso 3: Una vez que todos las y los competidores hayan efectuado la prueba, el o la que lo haya conseguido en el menor tiempo será el ganador.

Pulpo (71)

Materiales: Líneas marcadas en el piso.

Paso 1: Se colocará al grupo sobre una de las líneas finales de la cancha. Se seleccionará a una persona para que inicie el juego siendo “El pulpo” y se la colocará sobre la línea de mitad de cancha.

Paso 2: El resto del grupo deberá intentar llegar a la línea final opuesta sin ser tocados por la mancha. Si durante el pasaje alguien fuera tocado, queda automáticamente convertido en “pulpito” (estático), se ubicará en la línea central y sólo podrá mover sus brazos. El único que podrá desplazarse es el pulpo inicial.

Paso 3: Resultará ganador el o la última jugadora que sobreviva sin ser tocado.

Variante: Ídem anterior, pero se marcarán tres zonas distintas que el grupo tendrá que atravesar para llegar a la línea final opuesta. En cada zona se colocará un pulpo y, a medida que los y las participantes sean tocadas, se suman “pulpitos” a las diferentes zonas.

Muralla China (64)

Materiales: Conos.

Paso 1: Se colocará al grupo sobre una de las líneas finales de la cancha. Se seleccionará a una persona para que inicie el juego siendo “El Dragón”, quien se ubicará entre las dos líneas.

Paso 2: El grupo deberá intentar llegar a la línea final opuesta sin ser tocado por la mancha (que puede moverse por todo el espacio comprendido entre ambas líneas). Si durante el pasaje alguien fuera tocado, esa persona se convertirá automáticamente en “dragoncito”. Esto implica que el o la docente a cargo deberá delimitar un espacio con conos para que se coloque “el dragoncito”, quien solo podrá circular y tocar gente desde el espacio que le fue otorgado. El único que puede moverse libremente será el dragón inicial.

Paso 3: Resultará ganador el o la última jugadora que sobrevive sin ser tocado.

Conquista de países (45)

Materiales: Aros plásticos de gimnasia o tizas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos. Se delimitará un terreno de juego donde se coloquen aros (o se los dibuje con tiza) que tendrán que superar en 1 ó 2 a la cantidad de integrantes que tenga cada equipo.

Paso 2: Las y los “conquistadores” se colocarán fuera del espacio de juego, mientras que las y los “defensores” lo harán en el lugar donde se encuentran los aros (dentro de ellos o entre medio, dependerá de la estrategia que utilicen). El objetivo de las y los conquistadores será, saliendo de a uno por vez, “conquistar” (pisar) el aro que esté libre de defensores. Una vez que lo logren, podrán volver y habilitar a un compañero o compañera para que repita la acción. Una vez que todos las y los conquistadores logren pisar un aro, se detiene el tiempo y se invierten los roles.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que más rápido logre conquistar todos los aros.

La toma de la bandera (38)

Materiales: Dos retazos de tela o pecheras.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos y se colocará un cuadro de tela por detrás de la línea final de cada lado del campo de juego. Los equipos se distribuirán por la cancha, uno a cada lado de la línea central.

Paso 2: Cada equipo intentará tomar la bandera del equipo contrario mientras resguarda la suya. Cuando un integrante de alguno de los equipos logra ingresar a la zona rival, y es tocado por el adversario, deberá retroceder hasta su área.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero tome la bandera ajena.

Quemado tocado (74)

Materiales: Un campo delimitado pequeño (1/4 de cancha), una pelota de Cestoball, pecheras o cintas de colores.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, se los identificará con pecheras o cintas y se sorteará quién saca.

Paso 2: Se enfrentarán los dos equipos en el mismo campo. El equipo con posesión de la pelota deberá intentar “quemar” a algún integrante del equipo rival, tocando con la pelota (sin desprenderla) alguna parte de su cuerpo; no se podrá lanzar la pelota. Para trasladarse, cada equipo deberá realizarse pases en conjunto, respetando ciertas reglas básicas del deporte (caminar, cuerpo y distancia). De no hacerlo, perderán la tenencia de la pelota. La persona que es tocada reiniciará el juego con la pelota en su poder desde afuera de la cancha, lugar desde el que podrá seguir colaborando con su equipo, respetando las mismas reglas.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero logre tocar al equipo rival por completo. Se podrá reflexionar colectivamente acerca de las decisiones que tomó cada equipo, para resolver los problemas que se fueron presentando.

Variante: Nadie saldrá de la cancha, sino que se podrán contabilizar cuántas personas fueron tocadas o quemadas para determinar el equipo ganador.

2.8 La exploración al lanzamiento

El reconocimiento propiamente del aro, las partes que lo componen, su altura y la ubicación que tiene dentro de la cancha -que brinda la posibilidad de atacar en un ángulo de 360°- es un contenido que debe ser abordado

durante la instancia de iniciación. Las actividades exploratorias en relación al **aro interno** deben proponer considerar al mismo como “amigo”, el quinto integrante que ayuda y beneficia al equipo en general, cuando se encuentra en situación de ataque, y al jugador o jugadora en particular, al momento de realizar el lanzamiento. Descubrir qué posibilidades ofrece la ubicación del aro y sus propiedades particulares es prioritario en esta etapa, en función de la búsqueda y realización del lanzamiento para la concreción del gol y optimización de la dinámica de ataque.

En un primer acercamiento se propone invitar a las personas a la exploración de las diversas posibilidades de lanzamiento, ya sea con una mano o con las dos en simultáneo, y colocándose a diferentes distancias respecto al aro, así como también, diferentes y variados desplazamientos en relación al aro, que serán funcionales y previos al lanzamiento propiamente dicho (relación con el contenido de desmarcación anteriormente visto). De esta manera, se abona al desprendimiento de la marca, generando la confusión necesaria en el rival para optimizar la dinámica de ataque. Para la construcción de este momento se puede proporcionar material variado como pelotas de distinto volumen y peso, así como también juegos de aplicación de nociones espacio-témpero-objetales en función de estos desplazamientos, el aro y la pelota.

A medida que la persona se va apropiando de este contenido, se puede iniciar con la adaptación a la pelota específica del deporte en relación con el aro. Fundamentalmente se busca generar un gesto global, donde se destaca la importancia de que la pelota sea lanzada hacia arriba. En este momento no se hará foco en marcar especificidades técnicas, sin embargo, resulta interesante brindar algunas herramientas útiles, como la forma de sostener la pelota, con el objetivo de facilitar y lograr el dominio de la misma.

Propuestas para abordar el contenido

1. Exploración del aro y las partes que lo componen, altura, ubicación dentro de la cancha, a través del lanzamiento de diversos objetos que pueden variar en forma, volumen, peso. Algunas opciones son:

- Pelotas de tenis
- Pelotas de pelotero

- Pelotas pulpo
- Bolsitas de arena
- Cometas
- Pelotas de papel
- Pelotas gigantes

2. Trabajos que abonen a la construcción de la gestualidad motriz del lanzamiento, a través de diversas actividades construidas como escenario lúdico.

- **Caja al aro:** Se le entregará a cada persona una caja, cuanto más decorada y colorida sea, más llamativa y atractiva le resultará al grupo. Se les pedirá que tiren al aro con la misma y lo que se buscará, con el apoyo de la caja sobre la mano -que al ser plana favorecerá a una correcta toma del móvil-, es contribuir a la percepción del sujeto en cuanto a la fuerza que ejercen las distintas partes de la mano al momento de lanzar.
- **Salto:** Para abonar a la noción del salto al momento del lanzamiento, podemos brindar diversas propuestas a través de aros, sogas, corralitos de vallas, dibujos con tiza en el piso, etc. En la misma, el énfasis debe estar en la búsqueda del salto hacia arriba, debe coincidir el lugar del último apoyo con la posterior caída.
- **Ojitos:** Se utilizarán stickers con forma de ojos, que se colocarán en las distintas partes del cuerpo que pretendemos que apunten, en este caso “miren”, en dirección al aro. Se puede iniciar con unos pocos “ojitos” pegados en algunas zonas del cuerpo y a medida que la persona los vaya incorporando sumar más. Algunas partes del cuerpo sugeridas son: puntas de pies, rodillas, cadera, hombros.
- **Esquema corporal:** La utilización de recursos didácticos para fomentar determinadas posturas corporales puede ser muy útil al momento de la enseñanza del lanzamiento. Algunos de ellos que contribuyen a la construcción del gesto global pueden ser: “estirarse como un spaghetti”, “derechito/a como palo de escoba”, “cuando lanzo los brazos se estiran e intentar tocar el cielo”.
- **Formitas:** En un sector con techo bajo (o al aire libre se puede colocar con sogas elásticas) se colocarán en el piso y en el techo (a

la misma altura) una forma de un color determinado (triángulos, círculos o cuadrados de goma eva). La persona deberá tomar una pelota, colocarse en alguna de las marcas del piso y lanzar para intentar dar en el blanco del techo. A través de esta actividad estaremos fomentando el lanzamiento del móvil hacia arriba que posteriormente contribuirá a la construcción de la parábola propia de la técnica de lanzamiento.

Ensalada de goles (84)

Materiales: Pelotas de Cestoball, pelotas pulpo, pelotas de tenis, cometas, 8 aros de gimnasia y 2 aros de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos y a cada uno se le asignará una mitad de cancha con su respectivo aro. Se colocarán los aros de gimnasia distribuidos alrededor del aro y dentro de cada uno se colocará un material diferente. Cada tipo de pelota tendrá un valor (la de cesto 5 puntos, la pulpo 3, la de tenis 2 y el cometa 1).

Paso 2: Al iniciar el tiempo de juego, cada jugador o jugadora deberá buscar una pelota y lanzar al aro, una vez realizado esto, deberá ir en la búsqueda de otra pero, esta vez, de distinto puntaje y así sucesivamente, hasta agotar todas las variantes.

Paso 3: El juego finaliza cuando no quedan más pelotas por lanzar. Resultará ganador el equipo que haya sumado más puntos.

Goles por tiempo (31)

Materiales: Muchas pelotas de Cestoball, 2 aros.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos y se le asignará a cada uno un aro.

Paso 2: El equipo se ubicará alrededor del aro y efectuará lanzamientos durante un tiempo determinado, contabilizando sus goles.

Paso 3: Resultará ganador aquel equipo que, al finalizar el tiempo de juego, haya realizado mayor cantidad de goles.

Nota: Si el grupo tiene integrantes que -por la corta edad- no logran fácilmente encestar, se puede contabilizar 1 punto por tocar la canasta y 2 puntos si la pelota se encesta.

La vuelta al mundo (39)

Materiales: Carteles con el nombre de países, conos y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se distribuirán los conos con los nombres de los países alrededor del aro y se dividirá al grupo en equipos.

Paso 2: El objetivo de los y las participantes será dar la vuelta al aro encestando desde cada uno de los países que figuran en los conos. Solo si encestan podrán avanzar al país siguiente.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que finalice primero la vuelta al mundo.

Variantes: Este juego puede realizarse de modo individual (un jugador deberá encestar en todos los países) o bien de modo grupal (el equipo decide qué integrante lanzará desde cada país).

Cadena de goles (83)

Materiales: Muchas pelotas de cesto y 2 aros.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, a cada uno se le asignará un aro y una mitad de cancha dividida de forma transversal. Sobre la línea final opuesta al aro correspondiente de cada equipo, se colocará un aro de gimnasia con pelotas adentro. Se ubicará a los y las participantes a lo largo de la cancha en forma sucesiva, respetando al menos 2 metros de distancia. El resto de los integrantes se colocarán al costado del aro de gimnasia con pelotas y realizarán una hilera.

Paso 2: A la señal de inicio, la persona que se encuentre ubicada más cerca del aro con pelotas, tomará una, la pasará a su compañero o compañera de equipo y correrá hacia el lugar donde realizó el pase. Así sucesivamente hasta llegar a la última persona de la fila, quien deberá recibir la pelota y lanzar al aro. Una vez realizada la acción, deberá correr a la hilera de su equipo. Una vez que el o la jugadora lanza, la primera persona de la hilera queda habilitada a buscar la pelota para iniciar con la sucesión de pases nuevamente.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar la vuelta completa haya convertido más goles.

Nota: En caso de ser necesario se podrá modificar la forma de sumar puntos: se contabilizará 1 punto por tocar la canasta, 2 puntos por encestar.

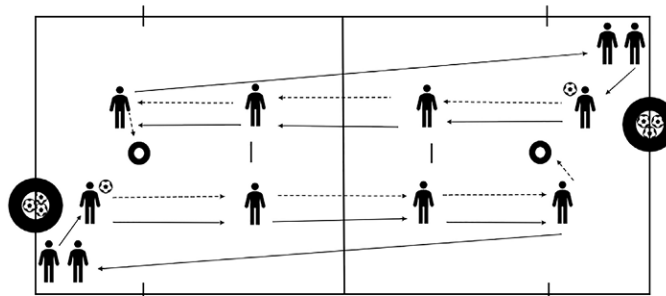


Figura Nro. 17: Cadena de goles

2.9 El uso del espacio y las funciones

El desarrollo de los juegos que se construyen durante este momento de la enseñanza pueden estructurarse a través de propuestas que incentiven un mayor uso del espacio y éste se vuelva más dinámico.

Es habitual que, en los inicios del juego, la pelota funcione como epicentro magnético (Cavalli: 2014) y todos y todas corran detrás de ella. La posibilidad de la organización espacial como estrategia didáctica puede facilitar la dinámica del juego, la decisión motriz y las posibilidades de las acciones motrices.

En este sentido, se pueden contemplar criterios que organicen el espacio con el objetivo de abandonar la persecución de la pelota. Uno de los criterios puede ser reducir la cantidad de jugadores y jugadoras en espacios determinados previamente.

El tipo de propuesta de multicancha, también desarrollado al principio del capítulo, propone una reducción del espacio y de la cantidad de jugadores donde prima un mayor contacto con la pelota, se facilita la meta y se incentiva la búsqueda del espacio libre para poder recibir el móvil. Con las características de esta propuesta, es posible que los y las jugadoras registren que hay mayores posibilidades de desmarcarse y de recibir la pelota para progresar colectivamente hacia la meta. Asimismo, con el espacio reducido, el pase es posible de ser ejecutado con mayor éxito, ya que las variables de distancia, potencia y velocidad se ven beneficiadas por el ajuste al tamaño del campo de juego.

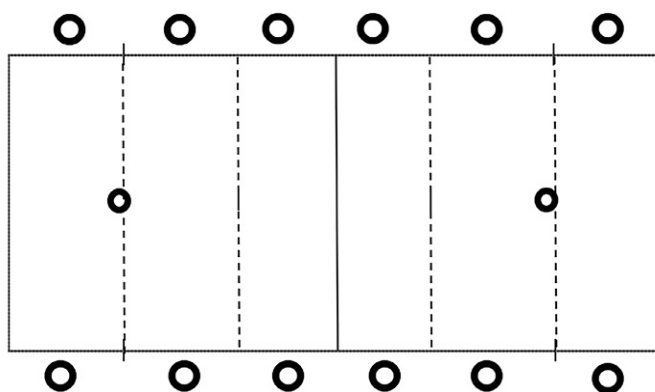


Figura Nro. 18: Minicanchas

A mayor cantidad de personas en juego, suele fortalecerse la premisa de “cuanto más cerca se está de la persona con posesión de la pelota, más posibilidades existen de recibirla”. Por ende, proponer espacios reducidos y menor cantidad de jugadores tiende a fortalecer el uso del espacio, abandonar el campo magnético alrededor de la pelota y jerarquiza el pase y la recepción como medio de progresión en el campo de juego.

El hecho de que el único medio para conquistar la meta contraria sea el pase exige constantemente trabajar sobre la decisión motriz y esto es uno de los grandes potenciales del Cestoball. El aprendizaje de nuestro deporte implica poner en juego desde el inicio el aprendizaje táctico de la localización del potencial receptor/a y luego la búsqueda del espacio libre para, nuevamente, poder tomar posesión del móvil y, de esta manera, generar una sinergia de cooperación que permita al equipo trasladar la pelota.

Variar las metas y que sean accesibles y facilitadas -aunque no incentiven la búsqueda del lanzamiento hacia arriba- como pueden ser: apoyar la pelota detrás de una línea, embocar en un aro manipulado por una compañera/o, o derribar un cono; dinamizan el juego y habilitan mejor uso de los espacios. Si la meta es única y estática, suele haber gran concentración de participantes alrededor de la misma.

Partimos de una etapa previa donde se trabajaron los Juegos de Invasión y cooperación-oposición, donde nos hemos concentrado en facilitar el juego y ponderar la comprensión general de la oposición directa y la conquista de la meta contraria. Esta etapa nos permite dar entrada a un juego cada vez más reglado.

En el minideporte, en Cestoball, se modifica la altura del aro, el tamaño de la pelota y el tiempo de juego. En relación a otros minideportes, la particularidad frente a esto es que no modifica el espacio de juego. Entonces, tenemos que abordar el campo de juego completo a medida que se va reglando el juego. Por más simplificado que éste sea, comenzar a establecer reglas, comporta un conjunto de exigencias que no son sencillas de resolver para las personas que recién comienzan a jugar.

Por este motivo, se sugiere introducir el campo de juego completo con reglas una vez que el grupo haya logrado resolver los juegos globales y adquirido algún tipo de dominio sobre los contenidos trabajados a lo largo de este capítulo.

Para poder ir reglando el juego e introduciendo el espacio de juego pleno, es posible tomar de referencia la propia resolución de los juegos. Esto será así, si el grupo puede resolver la progresión en el campo de juego, y si comprende la alternancia de los roles (cuando el equipo tiene posesión del móvil es atacante y sino defensor).

En la construcción paulatina del juego reglado y las funciones, después del juego libre por todo el campo de juego, proponemos construir sectores (espacios reducidos) que vayan de la mano de la introducción a las posiciones dentro del Cestoball (defensa, volante y ataque) y, a su vez, sigan favoreciendo la búsqueda del espacio libre. Dividir la cancha en zonas incentiva el registro de las funciones y la percepción global de la distribución y búsqueda del espacio libre.

Pelota al Cesto (88)

Materiales: Una pelota y los aros de Cestoball. Campo de juego de Cestoball, dividido en 3 zonas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 6 personas mínimo (también pueden ser de más, pero se sugiere que no haya más de 3 personas por zona). Los mismos deberán dividirse en 3 sub-equipos. A cada uno se le asignará un sector inicial de la cancha dividida en 3 de forma transversal. Se ubicará a los sub-equipos en cada sector, situación que será mínimo 2 vs 2 en cada zona.

Paso 2: Se juega partido adaptado con las reglas que hayan trabajado hasta ese momento con el grupo (fuera, caminar, cuerpo, falta personal) y

agregando un regla de zonas, donde nadie puede moverse de la zona asignada. Esto replica una situación de 2 vs 2 -mínimo- por zona. El equipo que tiene posesión del móvil debe tratar de progresar a través de pases en el campo de juego, tratando de conquistar el aro contrario y para que el gol sea válido debe pasar por las 3 zonas.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que haya convertido más goles.

Nota: Se sugiere que todos los y las participantes experimenten el paso por las 3 zonas.

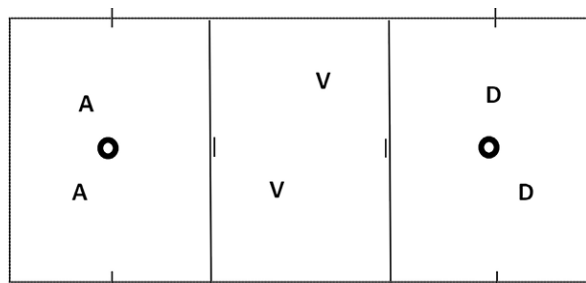


Figura Nro. 19: Pelota al cesto

El espacio reducido y la situación de 2 personas cumpliendo una función según la zona, así como la aparición de zonas fijas, le permiten al grupo observar el espacio de juego y facilita la decisión motriz. Asimismo, el registro de zonas restringidas introduce la regla del equilibrio numérico que aparecerá a posteriori e inicia el aprendizaje sobre las funciones dentro del juego (defensa, volante y ataque).

A fin de no restringir las acciones lúdicas, se sugiere realizar esta construcción después de los momentos iniciales.

En el mismo sentido de la Pelota al Cesto, se pueden proponer variables de organización espacial.

Damero: Siguiendo el planteo anterior de partido 6 vs 6 se marcan zonas por las cuales solo puede desplazarse 1 jugador/a de cada equipo.

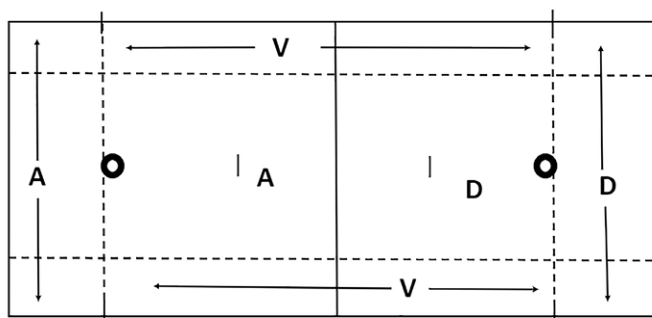


Figura Nro. 20: Damero

Estimular el juego por sectores -ya que los desplazamientos de los y las jugadoras suelen orientarse en función del aro contrario-, genera que los sectores laterales y el sector detrás del aro (“el fondo de la cancha”) queden bastante despoblados y se concentren en la zona central. De esta manera, se propone una dinámica que expande el juego con la utilización integral del campo de juego y un alcance en profundidad, ya que incentiva la incorporación de una zona clave y particular del Cestoball por el aro interno. También permite equilibrar la distribución en el espacio.

Diagonal: Al igual que en el ejercicio anterior, la división se efectúa en diagonal, quedando 3 jugadores/as de cada equipo en cada zona. La línea en diagonal pasaría a cumplir la función de la línea central. El campo de juego se compone de dos zonas y se modifica el equilibrio numérico: 3 en cada zona. El objetivo de este juego es que de esta manera todos/as participen del ataque y de la defensa.

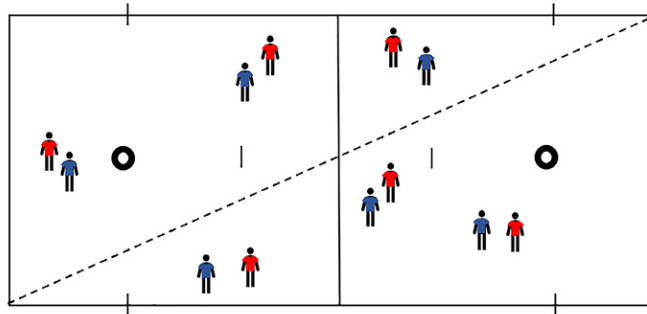


Figura Nro. 21: Diagonal

Doble diagonal: Se complejiza el juego anterior agregando otra diagonal. En cada triángulo lateral solo podrán desplazarse un volante de cada equipo y, en los triángulos en los que están los cestos, habrá dos personas de cada equipo, pero una podrá moverse por el círculo interior y la otra por afuera. En este ejercicio, el objetivo es organizar el juego y optimizar los desplazamientos en función del puesto que ocupen.

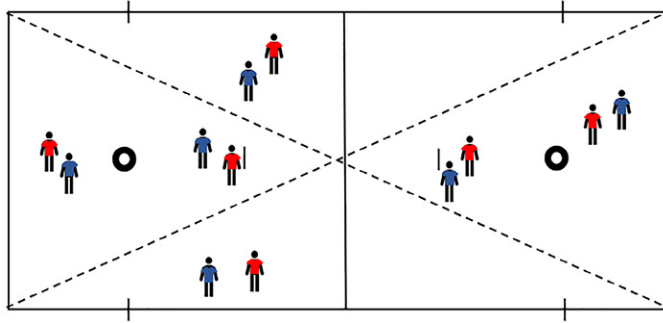


Figura Nro. 22: Doble Diagonal

1 DGCyE, *Diseño curricular jurisdiccional*, Educación Primaria, 2008

Segunda Parte

Capítulo 3 || La profundización de los elementos técnicos

El desarrollo de los capítulos siguientes del libro propone profundizar el abordaje de los componentes esenciales que responden a la lógica interna del Cestoball y que son identitarios del mismo. Ahora bien, el concepto de profundización no debe inferir un cambio de enfoque y posicionamiento en función a la “Siniciación” que se manifiesta claramente en el recorrido del libro. Proponemos avanzar en la especialización de contenidos técnicos, tácticos y estratégicos propios del Cestoball, para brindar la mayor variedad de herramientas al/a la docente y entrenador/a, que sostenga el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte con sólidos planteos didácticos, respetando la centralidad de las personas como protagonistas activos y al “modo lúdico, inclusivo y formativo” como estructurante en etapas de iniciación.

Partimos desde la concepción que la incorporación y tratamiento de la técnica deberá responder a la posibilidad por parte de las personas de resolver problemas del juego en su concepto más global e inclusivo. A su vez, deberá tender a la incorporación progresiva de situaciones tácticas y estratégicas propias del deporte, como la posibilidad de jugar cada vez mejor y más divertido, comprendiendo la lógica interna y objetivo del juego en interacción social y comunicación motriz permanente con las y los compañeros de equipo.

En virtud de que el Cestoball es un deporte de invasión, de cooperación y oposición real en el mismo espacio de juego, resulta inevitable el abordaje, en capítulos siguientes, de variadas actividades, ejercitaciones metodológicas y juegos de aplicación referidos a las técnicas, táctica y estrategia del deporte. Técnicas que, como ya mencionamos, no aparecen como acciones aisladas, sino como la manera óptima de resolución motriz de un problema, o en función de la situación estratégico táctica que se presenta en el juego mismo. Táctica y estrategia pensadas como conceptos que interactúan constante y funcionalmente en el abordaje de los juegos deportivos y deportes colectivos, pensando a la estrategia como un concepto más amplio, que incluye la táctica pero que se da con cierta anticipación, es decir “pensamos estratégicamente y en el momento del juego accionamos tácticamente”, entendiendo que –finalmente- es la táctica la que pone en marcha esa estrategia.

En los capítulos siguientes se presentan detalladamente diversas propuestas orientativas con fundamentos teórico-prácticos que responden a

las mencionadas técnicas, tácticas y estrategias identitarias del Cestoball que serán claves para la comprensión y construcción de una verdadera praxis, cuestión necesaria e imponderable para el abordaje en etapas de iniciación. Será el y la lectora, quien con todos éstos insumos, tendrá la oportunidad de tomar decisiones didácticas pedagógicas en función de la selección, jerarquización, creación, contextualización y materialización de los contenidos para la implementación de planteos didácticos en procesos de enseñanza-aprendizaje que favorezcan la apropiación progresiva del Cestoball por parte de las y los alumnos, abonando así, no solo al desarrollo y experiencia deportiva en nuestro deporte, sino al desarrollo integral de las personas.

3.1 Pase y recepción

La pelota es uno de los elementos fundamentales del juego, el dominio o control de la misma es prioritaria. Una de las virtudes más importantes del Cestoball, es el nivel de cooperación que resulta necesario para poder conquistar la meta contraria. *¿Cómo se lleva esto a cabo?* Con la enseñanza a través de juegos que prioricen el pase y la recepción como resolución táctica.

Tanto el juego como el ejercicio son compatibles, pero debe haber una planificación para dedicarle el tiempo necesario a cada trabajo. Es importante poder explicar y realizar ejercicios analíticos sobre estas dos técnicas a fin de incorporarlas correctamente al juego del Cestoball en sí, y a las distintas actividades lúdicas que el y la docente proponga. Aquí entran en juego las estrategias que cada docente adopte para combinar el trabajo de la técnica y el juego. Uno de los objetivos que tiene el/la docente es lograr que los y las alumnas tengan el interés por corregirse y avanzar. En esta, como en todas las técnicas de Cestoball, es importante la detección y corrección de errores lo más tempranamente posible.

Recepción

La recepción puede ser a distintas alturas (baja, media, alta) y debe tener algunas consideraciones:

Descripción técnica

- Pies paralelos y separados a la altura del ancho de hombros;
- rodillas semiflexionadas;
- brazos semiflexionados, no muy separados del cuerpo (varía según el tipo de recepción);
- manos enfrentadas, dedos separados con el pulgar apuntando al pecho.

Errores más comunes

- Piernas rígidas con el centro de gravedad elevado;
- pies demasiado juntos;
- codos abiertos a los lados del cuerpo;
- palmas hacia adelante con los dedos rígidos;
- palmas enfrentadas, una arriba y otra abajo;
- sostener la pelota a la altura del estómago;
- apoyar la pelota en el cuerpo.

Ejercicios

- a. Trote y al llegar a una línea se debe realizar el gesto de la recepción.
- b. Trote y a la orden del docente, saltar y realizar el gesto de la recepción.
- c. En el lugar, con una pelota, lanzar y recepcionar a diferentes alturas.
- d. Ídem, realizando un aplauso mientras la pelota está en el aire.
- e. Ídem, con más aplausos, con un giro, con un toque de piso, etc.
- f. Lanzar la pelota y correr a buscarla antes de que toque el suelo.
- g. En parejas, pases en el lugar, con recepción a la altura del pecho.
- h. Ídem, con recepción alta y baja.
- i. Ídem, con desplazamientos (adelante, atrás, laterales).

Pases

Es el pase el elemento técnico que se utiliza para avanzar en el campo de juego, es la forma de comunicación entre los y las compañeras. Es por ello que, como docentes, pretendemos que se cometan la menor cantidad posible de errores en dicha técnica.

Características de los pases

- Deben durar lo menos posible;
- tener una trayectoria directa;
- ser fuertes;
- ser precisos;
- ser enviados al área de recepción más alejada de la defensa.

Pase de hombro

Descripción técnica

- Pelota sobre hombro derecho a la altura de la oreja;
- dedos separados y relajados sin agarrar la pelota (se apoya);
- brazo izquierdo suelto acompañando el movimiento libremente, intentando no dejarlo caído en dirección al piso;
- pie derecho firme sosteniendo el peso del cuerpo;
- pie izquierdo adelantado;
- cuerpo erguido naturalmente, para acompañar el movimiento de la pelota.

Errores más comunes

- Agarrar la pelota;
- ubicar el dedo pulgar por delante de la pelota;
- sostener la pelota a la altura del pecho;
- abrir el codo derecho;
- retroceder la pierna derecha.

Pase de abajo

Descripción técnica

- Pelota sostenida por la mano derecha con la palma hacia arriba y al costado del cuerpo;
- se extiende el brazo hacia atrás (balanceo) y cuando este vuelve, suelta la pelota a la altura de la cadera y continua el movimiento hasta llegar a la altura del hombro;

- pie contrario adelantado;
- brazo izquierdo suelto acompañando el movimiento libremente, intentando no dejarlo caído en dirección al piso;

Errores más comunes

- Flexionar el brazo derecho;
- cruzar o abrir el brazo derecho;
- desprender la pelota antes o después de la línea de la cadera;
- agarrar la pelota en vez de apoyarla en la mano.

Vale aclarar que, en un comienzo, se realizarán ejercicios estáticos pero luego, en la progresión, comenzaremos a hablar de pase en proyección y recepción en movimiento, propio de la situación real de juego.

Ejercicios

- En parejas, pases de hombro o de abajo en el lugar.
- Ídem, alargando la distancia del pase.
- En grupos, pasar y correr a la fila de enfrente.
- De a cinco, formar un cuadrado, la pelota en el vértice donde hay dos personas, pasar y correr atrás de la pelota.
- Ídem, con otras figuras.
- En parejas, cada una con pelota. ubicadas a lo largo de la cancha una al lado de la otra, se deben realizar pases según la consigna del docente (con derecha, con izquierda, con las dos manos, saltando, de abajo, por el piso, etc.), a la señal sonora, todos y todas deben dejar la pelota en el lugar, correr a tocar una línea y volver a buscar su pelota para continuar con el pase (la consigna puede ser tocar línea, realizar algún desplazamiento, ir a tirar a un aro, etc.).

Juegos vinculados al contenido

Mancha salvadora (56)

Materiales: Aros plásticos de gimnasia y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se delimitará un campo de juego y el o la docente elegirá 2/3 personas para que oficien como “salvadoras” de las personas que sean tocadas. Estos se colocarán sobre los laterales de la cancha con una pelota en mano y un aro de gimnasia colocado en el piso a dos metros del “salvador”.

Paso 2: Al iniciar la mancha, cada vez que una persona sea tocada, tendrá que acudir a alguno de los aros que se encuentren disponibles para recibir y pasar la pelota con el salvador tres veces. De ese modo la persona queda salvada y puede regresar al juego.

Paso 3: Se jugará por un tiempo determinado y cada algunos minutos se realizará una pausa para cambiar los roles.

5 perros para 5 huesos (5)

Materiales: Pelotas de Cestoball (1 por cada 5 participantes).

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de hasta 5 personas. Cada equipo se sentará en fila sobre una línea diferente de la cancha (lateral, mitad de cancha, final) y se colocará una pelota a una distancia de 2 metros. Se le asignará un número a cada integrante del equipo.

Paso 2: El o la docente comunicará un número. Al escucharlo, la persona a quien le corresponda ese número deberá levantarse, correr a tomar la pelota y efectuar un pase a cada integrante de su equipo. Ganará punto el equipo que al terminar esta tarea deje la pelota en su lugar y se siente primero.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos a su favor.

Mancha tiempo con pelota (58)

Materiales: Una pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno formará una hilera afuera de la cancha y el otro se colocará dentro con la pelota.

Paso 2: A la señal, la primera persona de la hilera entrará a la cancha y tocará a quien tenga la pelota en la mano (si resulta muy difícil para el grupo, podrán salir de a dos). Cuando lo consiga, volverá a la hilera y saldrá el siguiente participante. Cuando todo el equipo lo haya logrado, se controlará el tiempo que tardaron y se cambiarán las funciones.

Paso 3: Se compararán los tiempos para obtener al equipo ganador. Se podrá conversar en conjunto, en qué momento se realizan estas acciones (interceptar pelota o tocar a una persona), si es que se dan, dentro de un partido.

Variante 1: En lugar de tener que tocar a quien tiene la pelota, la persona deberá interceptar el pase para poder volver a la hilera.

Variante 2: Se podrán incorporar más pelotas, una por pareja o por trío, para dinamizar y complejizar la tarea.

Variante 3: Podrán ponerse en juego ambas consignas de manera simultánea; interceptar la pelota o tocar a quien la tiene.

Mancha círculo (89)

Materiales: 1 pelota.

Paso 1: Se colocará al grupo en una ronda donde habrá mínimo 1 metro de distancia entre los y las integrantes, otras dos personas se colocarán en el medio de la misma.

Paso 2: El grupo que estará en ronda tendrá una pelota en su poder con la cual deberá hacerse pases (no valdrá pasar al que está al lado). Quienes están en el medio deberán intentar tocar a la persona que tiene la pelota en la mano. En caso de lograrlo, cambian los roles.

Paso 3: El objetivo del juego será no ir más de tres veces al medio.

Variante: Dependiendo del nivel del grupo, se podrá ir complejizando el juego. Una de las formas podría ser agregar el anticipo. Otra de ellas, incluir reglas propias del deporte o “inventar” alguna para hacer foco en algo que se quiera trabajar (por ejemplo, la persona también irá al medio si: camina, hace cuerpo, si la pelota se cae de las manos, etc.).

Medio en ronda con desplazamientos (61)

Materiales: Conos y una pelota.

Paso 1: Se ubicarán conos formando un círculo y dejando 1m de distancia entre cada uno. Cada participante deberá ocupar un cono (siempre debe quedar un cono libre), y un participante se colocará en el medio de la ronda.

Paso 2: Deberán realizarse pases entre los y las compañeras (no vale pase a la persona que está al lado) y correr al cono vacío. El medio deberá intentar interceptar el pase, si lo logra se invertirán los roles.

Paso 3: El objetivo del juego será no ir más de 3 veces al medio.

Correr para ganar (13)

Materiales: 1 pelota de Cestoball, campo de juego delimitado.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, un equipo se ubicará dentro del terreno de juego, el otro equipo participará en parejas.

Paso 2: El equipo en parejas comenzará el juego lanzando la pelota dentro del terreno de juego, en esos momentos, un integrante de la pareja deberá correr por fuera del terreno, mientras que el otro integrante deberá moverse dentro del campo de juego, intentando no ser tocado por la pelota. El equipo que se ubicará dentro del terreno deberá, mediante pases, intentar tocar con la pelota al jugador o jugadora que ingresó al campo.

Paso 3: Si el jugador o jugadora es tocado antes que su compañero o compañera recorra todo el perímetro, se le otorgará un punto al equipo que se encuentra dentro del campo de juego. Si el jugador o jugadora logra NO ser tocado en ese periodo de tiempo, el punto será del equipo en parejas. Luego se cambiarán los roles, tanto de las parejas como de los equipos y resultará ganador el equipo que más puntos haya acumulado.

El salvavidas (27)

Materiales: Una pelota.

Paso 1: En un campo delimitado se ubicarán todas las personas, una o uno de ellos con pelota y se designarán 2 personas que serán las manchas.

Paso 2: El juego se desarrollará como una mancha tradicional en la cual, si una o un jugador es tocado, cambiará su rol con la mancha. Sin embargo, hay una pelota que será el salvavidas: aquella persona que la tenga en su poder será inmune a ser tocada o tocado. Solo podrá conservar la pelota por 3 segundos y deberá pasarle la inmunidad a cualquier participante.

Paso 3: Luego de un tiempo determinado, resultará ganadora la persona que fuera tocada menor cantidad de veces en el transcurso del juego.

3.2 Mecánica de piernas: ritmo de dos tiempos, pivot y paso 0

En Cestoball existe una única manera de progresar en el campo de juego: a través de pases entre compañeros y compañeras. Para poder optimizar esto, el reglamento nos permite una variedad de recursos posibles con los

pies que implican el trabajo de la mecánica de piernas. Entonces, los chicos y chicas que tengan mayor cantidad de recursos con sus pies, podrán tener mayores oportunidades para tomar decisiones y generar distintas acciones dependiendo de muchos factores (posición de su propio cuerpo, posición de su cuerpo con respecto a otros participantes, distancia con respecto al aro, etc.).

Es importante destacar que, a diferencia de otros deportes, en Cestoball es muy estricto el arbitraje respecto a esta técnica. Es decir, reglamentariamente hay que respetar sin ningún tipo de excepción la cantidad de movimientos con los pies permitidos en posesión de pelota. Por esto, es importante el trabajo de estas técnicas y la corrección de errores, ya que será el principal recurso que tendrán para moverse sumado a la toma de decisiones cuando elijan qué movimiento de pies es más conveniente dependiendo de la situación en la que se encuentren. En este caso, la técnica está estrechamente relacionada con uno de los aspectos reglamentarios.

Vale la pena aclarar y remarcar la importancia del salto en la fase previa a la recepción. Es decir, debe existir un despegue antes de tomar la pelota para luego caer al piso y realizar cualquier movimiento de pies que el reglamento permita.

Recursos a trabajar

- **Ritmo de dos tiempo:** Al recibir la pelota en el aire el o la jugadora cae apoyando un pie y luego el otro.
- **Pivote:** Luego de caer en ritmo de dos tiempos, el o la jugadora puede realizar un pivote. Éste debe ejecutarse de la siguiente manera:
 - El primer pie que se apoyó al realizar el ritmo de dos tiempos debe permanecer en el piso sin poder levantarse ni desplazarse. Sólo podrá realizar el movimiento de rotación sobre su propio eje para perfilar el cuerpo en la dirección que se pretenda hacer el pivote.
 - El otro pie (el segundo que se apoyó en la caída de ritmo de dos tiempos), será el que se levanta y se mueve en la dirección a donde se quiera apuntar el pase o lanzamiento.
 - El pivote debe ser sí o sí en otra dirección al paso

- previamente hecho.
- Sólo es posible realizar un pivote luego de la caída en ritmo de dos tiempos.
 - Paso “0” o caída en un tiempo
 - Al recibir la pelota en el aire, el o la jugadora puede aterrizar con ambos pies en simultáneo. Es imperativo que la caída de ambos pies sea exactamente al mismo tiempo (sólo debe escucharse un sonido de caída). Luego de ésta caída el o la jugadora puede:
 - Realizar hasta dos pasos antes de soltar la pelota,
 - realizar un doble pivote.

Ejercicios

La progresión metodológica del siguiente ejercicio se vincula con el trabajo de mecánica de piernas realizado con pelota de pique en el capítulo de iniciación de este libro. De esta manera, se continúa con la misma dinámica, distribución espacial y objetivo pero, en este caso, se trabaja con la pelota de Cestoball y el docente se enfocará más en la corrección de la técnica.

Ejercicios en tríos:

- a. Una persona se coloca al lado de un aro de gimnasia puesto en el suelo en posición estática sosteniendo la pelota con una mano a la altura de la cabeza. Otra persona que se encuentra enfrente se acerca al trote y debe saltar a tomar la pelota, cayendo con un pie dentro del aro y el otro afuera. Luego, efectuará un pivot para enfrentarse al sitio donde originó su carrera y donde se encuentra otra persona a la cual podrá hacerle un pase.
- b. Se repite la dinámica anterior, pero esta vez, la persona que sostiene la pelota la lanza hacia arriba para que la persona que viene al trote tenga que empezar a calcular el tiempo del móvil en el aire y finalmente pueda tomarla coordinando su caída de pies.
- c. Igual que el ejercicio anterior, pero la persona que recibe la pelota debe caer en R2T y realizar un pivote para enfrentar a la otra persona que se encuentra parada y recibe la pelota.
- d. Dos pasadores o pasadoras, con una pelota y una persona que corre para recibir un pase frontal a un lado y el otro incorporando el pivote.

e. Los mismos tríos, por medio de pases y efectuando R2T y pivot, se desplazan hacia las distintas esquinas (objetos, colores, números) de la cancha. el o la docente es quien va indicando, a través de nombres de objetos, números, etc. hacia dónde deben moverse.

- En parejas. Se coloca un “poste” con pelota, quien realiza pases a un lado y al otro (laterales). La otra persona se desplaza para recibir, caer en R2T + pivote. Es importante aclarar que los desplazamientos hacia los laterales son de frente a la dirección de la carrera y no haciendo galopes laterales.
- En parejas. Uno al lado del otro, el pasador realiza un pase largo para que el receptor tenga que desplazarse y recibir la pelota (de esta manera el pasador quedará retrasado con respecto al receptor). Al igual que en el anterior, la carrera debe ser de frente y con la vista enfocada en la pelota.
- Circuito general utilizando todos los recursos y espacios de la cancha.

Ejercicios en mitad de cancha

Se colocan 3 “postes”, uno en un lateral de mitad de cancha (sobre la línea central), otro en sobre la línea lateral contraria y el último en la línea final a la altura del cesto. Las personas que realizan el circuito se colocan con pelota en hilera detrás de la línea de salida a la misma altura que se encuentra el “poste” A.

La primer persona realiza un pase largo al “poste” A, corre a primera punta y recibe la devolución del pase cayendo en R2T, pivotea y realiza un pase al “poste” B , corre en esa misma dirección para recibir nuevamente la pelota en R2T, volver a pasarla al “poste” B, correr en dirección al cesto, para recibir la pelota que viene en “globo” desde el “poste” B. Se la pasa al “poste” C y se desplaza automáticamente para recibir en la zona de “atrás” del cesto en paso “0” + 2 pasos.

Variante: Idem agregando lanzamiento final.

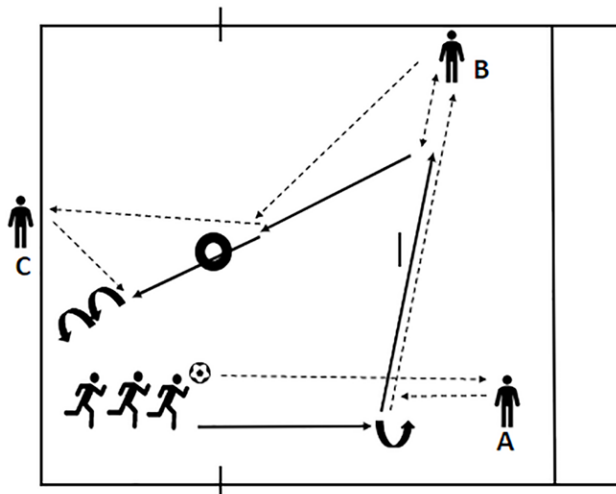


Figura Nro. 23: Circuito R2T

Juegos vinculados al contenido

Carrera de obstáculos (86)

Materiales: Pelotas, conos, aros de gimnasia, vallas.

Paso 1: Se arma un circuito con distintos “obstáculos” para que los y las chicas realicen R2T. Se divide al grupo en parejas.

Paso 2: Las parejas saldrán de a una por vez (cuando el o la docente lo indique) y a través de pases deberán cumplir el recorrido pasando por cada obstáculo.

Paso 3: El objetivo del juego es eliminar a las demás parejas. Esto lo podrán lograr si la pareja que viene atrás alcanza a la de adelante y toca a alguno de los dos integrantes con la pelota. Cada pareja tiene 3 vidas.

Variante: Se incorporan el pivote y la caída simultánea como obstáculos del circuito.

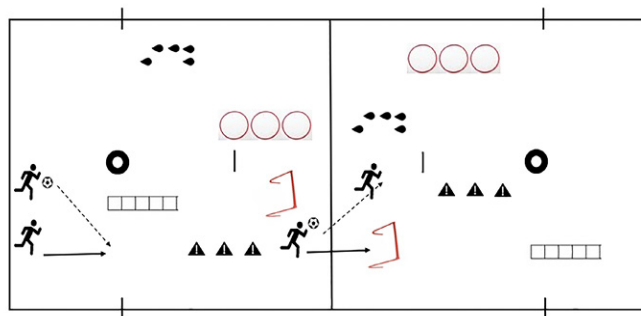


Figura Nro. 24: Carrera de obstáculos

El globo (17)

Materiales: Varios globos (por si alguno se pincha).

Paso 1: Se dividirá el grupo en dos equipos de no más de 4 jugadores.

Paso 2: Se realizará un partido de Cestoball, preferiblemente en medio campo, pero en vez de jugar con una pelota se jugará con un globo. Este material alternativo, además de generar un ajuste coordinativo, permite trabajar la mecánica de piernas con un grado de complejidad menor que una pelota ya que el tiempo de vuelo del globo brinda más tiempo al chico o chica para realizar el salto previo a la recepción y luego ejecutar el trabajo de pies.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que convierta más goles.

El número (23)

Materiales: Cancha de Cestoball y 1 pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, se colocará una pelota en el centro de la cancha, detallando el número correspondiente a cada sector de la cancha (estos números pueden ser marcados o bien tendrán que recordarlos).

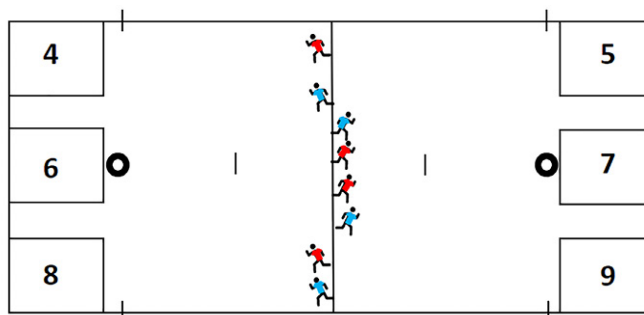


Figura Nro. 25 El número

Paso 2: El juego iniciará con todos los participantes parados en la línea central, el docente dirá un número y todos deberán ir a tocar el sector de la cancha que corresponde a ese mismo número para luego volver al centro de la cancha a tomar la pelota .

El primero en tomar la pelota convertirá a su equipo en atacante y al otro equipo en defensor. Para poder efectuar un lanzamiento al aro, deberán realizar la misma cantidad de pases que el número al que tuvieron que correr en cada oportunidad.

Cuando la pelota sea recuperada por los defensores, los mismos podrán atacar pero siempre deberán respetar el número de pases a realizar en esa jugada.

Al convertirse un gol, la pelota y los jugadores volverán a la mitad de la cancha para reanudar el juego.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que, respetando el número mínimo de pases, convierta más goles.

3.3 Lanzamientos

El lanzamiento es el acto de lanzar la pelota al aro con la finalidad de encestar. Claro que esto no siempre sucede, por lo cual será muy importante focalizar en la práctica de los mismos -con especial hincapié en los aspectos técnicos- y complementar con actividades lúdicas y ejercicios que contribuyan a efectiva transferencia al juego. Es posible que este fundamento quede algo relegado al principio, ya que para poder iniciar con el juego propiamente dicho existen otras técnicas que son primordiales. Sin embargo, a medida que los fundamentos esenciales van siendo incorporados por los y las jugadoras, se comenzará a vislumbrar la necesidad de desarrollar las distintas técnicas de lanzamiento.

Dependiendo del momento en la que se encuentre la persona, se pondrá mayor o menor énfasis en el entrenamiento técnico propiamente dicho. Es importante hacer hincapie en que, durante esta etapa, el o la jugadora no adquiera “vicios” en su técnica, los cuales puedan condicionarlos negativamente en un futuro.

Es por ello que el acompañamiento del docente, mediante correcciones apropiadas, durante el proceso metodológico, será fundamental para favorecer la correcta ejecución técnica. Las correcciones deberán ser graduales, e ir de lo más global a lo más específico.

Un aspecto beneficios de la enseñanza de lanzamientos a niños y niñas, es que existe un gran deseo por “meter goles”. Por lo tanto, en la medida de lo posible, sería conveniente bajar la altura de los cestos, aunque esta no sea la reglamentaria, a fin de facilitar la posibilidad del gol, sin que se alejen de la técnica enseñada en la metodología.

Por último, hay que tener en cuenta a los y las niñas zurdas para realizar con ellas la metodología correcta invirtiendo los apoyos enunciados en las

metodologías.

Aclaración: Sólo a modo de organización, -y para facilitar la lectura- se utiliza en el desarrollo de este capítulo la terminología de “Diestra” o “Zurda”, pero entendemos que el tratamiento de la lateralidad y la bilateralidad en etapas de iniciación y edades tempranas, debe ser a través de actividades exploratorias sin definir de manera rígida ninguna predominancia lateral temprana en niños y niñas.

Características comunes a todos los lanzamientos Tips para la detección ágil y rápida de errores

- 2 saltos: Uno previo a la toma de la pelota y el otro en el momento del lanzamiento propiamente dicho (en el momento que se desprende la pelota hacia el cesto).
- Inmediatamente a la toma de la pelota, la MIRADA debe dirigirse al aro.
- Al finalizar el lanzamiento, la caída de piernas debe ser simultánea y sobre el último apoyo.
- Elevación de rodilla para el impulso del último salto.
- Direccionar los pies y la rodilla que se eleva en el lanzamiento hacia el cesto.
- Enfrentarse corporalmente (tren inferior y superior) todo lo posible para realizar el lanzamiento (a excepción del lanzamiento hacia atrás).
- Parábola completa de lanzamiento (es decir: ubicación alta del codo, extensión máxima del brazo lanzador hacia el cielo/techo con muñequero final, y acompañamiento en la misma dirección del brazo contrario al lanzador).

Metodología de enseñanza del lanzamiento sobre dos pies

Materiales: Pelotas y aros de cesto.

1. Todos y todas ubicadas frente al aro, comienzan a hacer galope lateral alrededor del mismo hacia su lado hábil (en caso de ser diestras hacia la derecha, en caso de ser zurdas hacia su izquierda). El galope representa la caída correcta del lanzamiento ya que, por ejemplo en el caso de las

personas diestras, su galope repite la alternancia de apoyo de pies: izquierda – derecha.

2. Ahora, cada vez que se escuche el silbato, deberán hacer su último galope -con un aplauso en el aire que simula la recepción de la pelota- y una vez que caen, quedarán “congelados”, asegurando que los pies estén a la altura de los hombros.
3. Ídem, pero una vez que caen, realizarán el gesto técnico del lanzamiento terminando con los dos brazos hacia arriba. Los pies deben estar paralelos y con una apertura similar al ancho de los hombros, la pelota apoyada sobre la mano que lanza, el codo a la altura del hombro. El lanzamiento se ejecuta a partir de un salto que paralelamente se da con la extensión de ambos brazos hacia arriba y que va acompañado del quiebre de la muñeca de la mano lanzadora al finalizar el mismo.
4. Un grupo se coloca formando un círculo de espaldas al aro, teniendo una pelota en alto. El resto del grupo repite el galope pero ahora, cada vez que encuentren un compañero o compañera con pelota, deben saltar a tomar la misma y realizar el lanzamiento.

Aclaración: Este momento es muy importante para ir corrigiendo cada una de las posiciones precisas que se quieren ir alcanzando.

5. Se continúa con la misma dinámica de galope y lanzamiento, pero a través de un pase. Una vez que se logra que los y las jugadoras tengan incorporado y automatizado medianamente el movimiento, se pasará al sexto paso.
6. Ídem 5, pero ahora se reemplaza el galope por una corrida alrededor del aro y al momento de la recepción del pase deben saltar a buscar la pelota y girar en el aire para quedar con el cuerpo enfrentado al aro y realizar el lanzamiento.

Metodología de enseñanza del lanzamiento sobre un pie

Materiales: Tiza, pelotas y aros de cesto.

1. Todos y todas ubicadas frente al aro, realizan el último movimiento sin pelota. Esto implica: piernas a la altura del ancho de hombros, elevación de rodilla izquierda al pecho, salto y ejecución del gesto de lanzamiento (parábola) con brazo derecho. Posteriormente, se realiza la caída con apoyo simultáneo de piernas sobre el último apoyo.

2. Luego se incorpora la pelota, saliendo ésta desde arriba de la cabeza.
3. De frente al aro, se realiza un autopase con la toma de la pelota en el aire, se realiza una caída sobre pie izquierdo (la punta del pie apunta hacia el aro), se efectúa un paso lateral, se apoya la pierna derecha y se continúa con el primer paso de la metodología.
4. En parejas:
 - Una persona circula alrededor del aro (hacia su lado hábil) en desplazamiento lateral (galope) de frente al aro, recibe el pase y realiza paso 1 y 2 de la metodología.
 - En posición estática de perfil al cesto, recibe el pase realizando un salto con giro para la toma de la pelota en el aire con caída posterior en pierna izquierda, ya de frente al aro, y se continúa con el paso 1 y 2 de la metodología.
 - Lanzamiento sobre pie derecho propiamente dicho, circulando alrededor del aro con desplazamiento de trote natural.

Metodología de enseñanza del lanzamiento en bandeja

Materiales: Soga elástica o conos, aros de gimnasia, pelotas y aros de cesto.

1. Se colocan los materiales como se indica en el gráfico. Una vez que se encuentra todo dispuesto el o la jugadora inicia la carrera, cuando se encuentra con la soga la salta y cae dentro de los aros ubicados en forma diagonal, el primero más lejos de la soga de lado derecho donde se realiza el primer apoyo con pierna derecha y el segundo de lado izquierdo donde se realiza el segundo apoyo con pierna izquierda (en caso de personas zurdas la distribución de los aros es al revés, el primero de lado izquierdo y el segundo de lado derecho, al igual que la alternancia de apoyos).

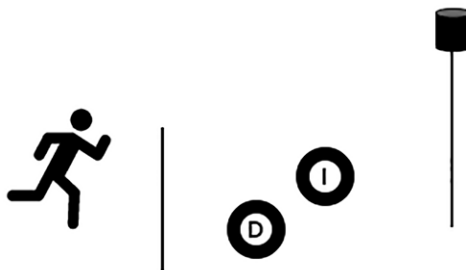


Figura Nro. 26: Bandeja diestro/a

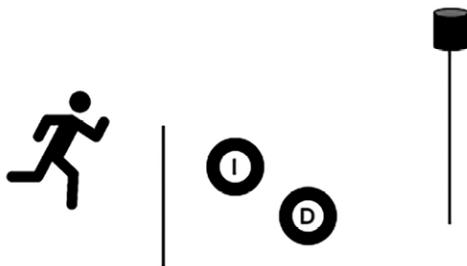


Figura Nro. 27: Bandeja zurdo/a

2. Ídem anterior, pero se le suma un aplauso en el momento de salto a la soga (en el aire) y un salto con elevación de rodilla derecha luego del apoyo de pierna izquierda en segundo aro, la caída debe ser dentro del último aro con piernas juntas.
3. Ídem anterior, pero se incorpora un o una compañera que sostiene la pelota elevada delante y arriba de la soga, con lo cual, se agrega la toma de la pelota en el aire, se realiza la rotación de muñecas y se ubica la pelota en el pecho. En el salto final se lanza la pelota hacia arriba realizando la parábola de lanzamiento.
4. Ídem anterior, pero se incorpora el lanzamiento al cesto en el salto final.
5. Ídem anterior, pero el o la compañera que sostiene la pelota, cuando el o la lanzadora se aproxima, lanza la pelota al aire 1 ó 2 metros sobre la soga y quien realiza el lanzamiento debe tomarla en el aire (la pelota ya no está estática sino en movimiento).
6. Ídem anterior, pero se retira el material utilizado como guía.
7. Ídem anterior y se incorpora el pase frontal del compañero o compañera.
8. Ídem con pase desde el lateral y desde atrás.

Luego de la metodología es conveniente realizar actividades y juegos de aplicación.

Metodología de enseñanza del lanzamiento de “paso 0” o “2 pasos”

Individual frente al aro

Aclaración: Cuando se enseña la caída en paso 0, se tiene que ser muy cuidadoso ya que, al ser mucho más sencillo de aprender, el o la jugadora puede no adquirir la automatización del ritmo de 2 tiempos y el pivot.

1. En posesión de la pelota se ubica de espaldas al aro, realiza un autopase, cayendo en “Paso 0” y realiza los pasos de lanzamiento sobre pie derecho (lateral, rodeando el aro), y luego oblicuo (en diagonal alejándose del aro).
2. Ídem con una persona que haga de pasadora (frontal).
3. Ídem, haciendo la entrada al aro desde atrás, a velocidad.
4. Ídem entrando desde distintas posiciones (con pasadora estática). Solo se desplaza la persona que lanza.
5. Ídem, pero las dos personas involucradas en movimiento. Una corta al aro, realiza el lanzamiento “paso 0” lateral u oblicuo y el o la compañera busca el rebote.
6. Ídem, con una marca. 2 vs. 1.
7. Ídem, 2 vs. 2.

Metodología de enseñanza de Lanzamiento para atrás

Materiales: Pelotas y aros de Cestoball.

1. En posesión de la pelota, se ubicará de espaldas al aro de manera estática, con los brazos extendidos a 90° del cuerpo, la pelota será tomada con una mano y la mirada se dirigirá hacia el aro y lanzará sin flexionar el brazo ejecutor.
2. En posesión de la pelota se ubicará de espaldas al aro, realizará un autopase, caerá en R1T y luego realizará un paso al frente antes de lanzar.
3. El o la jugadora irá a buscar la pelota que sostendrá otra persona cual “estatua de la libertad” y realizará un paso al frente antes de lanzar.
4. Ídem 2 y 3 pero con Ritmo de 2 tiempos y pivote.
5. Ídem con una persona que haga de pasadora (frontal).
6. Ídem con una persona que haga de pasadora (lateral).
7. Ídem, haciendo la entrada, cortando el aro desde atrás, a velocidad.
8. Ídem, pero caerá en R2T para realizar una finta y luego lanzar. Se utilizará cuando el ángulo de tiro sobre el hombro ya no es posible.
9. Exploración de las fintas reglamentarias posibles debajo del aro para lanzar hacia atrás.

Luego de la metodología es conveniente realizar actividades y juegos de aplicación.

Actividades, driles y ejercicios de lanzamiento

En parejas

1. 10 lanzamientos de cerca- media y larga distancia:

A: pasador/a y rebotero/a

B: lanzador/a

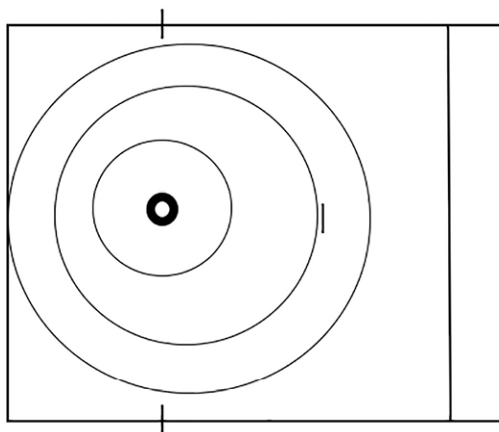


Figura Nro. 28: Órbita

El o la lanzadora se desplaza en forma circular alrededor del aro (hacia su lado hábil) realizando 3 lanzamientos en cada zona delimitada (cerca, media y lejos en ese orden) para luego finalizar cortando al aro y realizando el décimo lanzamiento en bandeja.

2. Ídem con desplazamientos antero-posteriores (“V”).

3. El o la jugadora A en el medio de la cancha (poste). El o la jugadora B realiza lanzamiento de media distancia en un aro, toma su propio rebote, le pasa a A y corre hacia el otro aro donde realiza lanzamiento de larga distancia, toma su propio rebote y le vuelve a pasar a A para iniciar nuevamente la dinámica. De esta manera, se incorpora la búsqueda del rebote propio. **Dosis:** 3 lanzamientos en cada aro, 6 en total. Luego cambian de roles.

4. El o la jugadora A debajo del aro. El o la jugadora B se desplaza en media cancha, inicia la dinámica desde una de las cuatro puntas de zona ofensiva cortando en diagonal y realizando un lanzamiento exterior de mediana o larga distancia, luego se queda desplazándose debajo del aro hacia su lado hábil y realiza un lanzamiento interior de corta distancia y se abre nuevamente a la periferia (otra punta) para iniciar nuevamente la

dinámica, alternando así lanzamientos de exteriores e interiores hasta completar las 4 puntas. Se realizan de esta forma 8 lanzamientos, 4 de mediana o larga distancia y 4 de cerca, de forma alternada. Luego cambian.

5. Calles con lanzamiento.
6. Calles con triangulación básica (primera punta delantera, segunda punta trasera y aro) en zona ofensiva y lanzamiento.

En tríos

1. Pasar y correr. El o la jugadora A sale de la línea final de zona defensiva, realiza 2 ó 3 autopases y pasa a jugador/a B que se encuentra en mitad de cancha. El o la jugadora B recibe y pasa a C que se encuentra en primera punta delantera de zona ofensiva y realiza una cortada al aro y posterior lanzamiento. El o la jugadora A, luego de pasar a B, se dirige al aro de zona ofensiva para la toma del rebote del lanzamiento de C. Luego rotan los puestos iniciales de salida para experimentar las tres funciones.
2. En toda la cancha (se colocan dos postes que pasan y toman los rebotes, uno en cada aro) Un o una jugadora se ubica a la altura del penal, deberá correr hacia el aro y enfrente a éste recibir el pase del poste lanzando de corta o media distancia. Luego tendrá que pasar por detrás del aro, a velocidad, y dirigirse hacia el otro aro donde recibirá el pase del otro poste, realizando un lanzamiento de larga o media distancia. Así sucesivamente, por frecuencia de 1 minuto, realizando la mayor cantidad de lanzamientos posibles. Luego cambian de roles.
3. Trenza con lanzamiento en toda la cancha.
4. Trenza con cruce para entrar al cesto.
5. Media cancha, 3 jugadores o jugadoras (dos traslados y un ataque). Situación de juego y, luego de 3 ó 4 pases, se debe obligar al ataque a recibir y lanzar debajo del aro.

Importante: El ataque debe trabajar abierto y con amagues para luego encontrar el momento de cortar al aro y realizar el lanzamiento desde allí.

Variante: Se puede colocar marca solo al ataque.

Todo el grupo

Polifuncional. Combinación de lanzamientos.

- X: Jugador/a que realiza el polifuncional
- Muchos compañeros hacen de poste y reboteros
 - a. El o la jugadora realiza el polifuncional, avanza sobre el lateral del traslado y lanza de media distancia de frente al cesto, corre y lanza del lateral del traslado a la altura del cesto, realiza un amague y se desplaza hacia al fondo donde realiza otro lanzamiento sobre pie derecho, nuevamente un amague y realiza un lanzamiento sobre la diagonal del fondo del ataque, luego un lanzamiento sobre el lateral del ataque, media distancia sobre la otra esquina y de ahí el último lanzamiento entrando en bandeja.
 - b. Ídem anterior, pero lanzando de las 4 esquinas sobre 2 pies y entrando al cesto en bandeja.

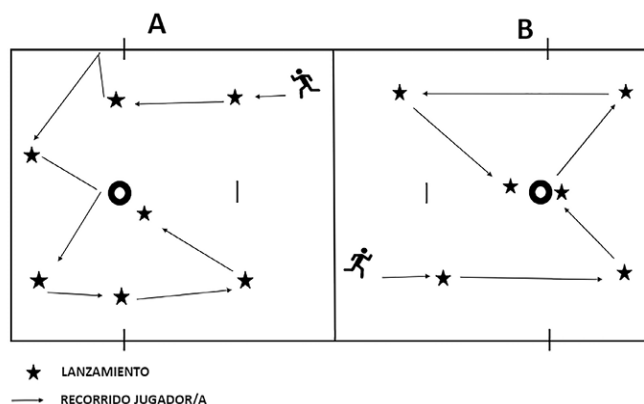


Figura Nro. 29: Lanzamiento circuito A y B

Lo que se detalla a continuación son diferentes ejercicios para comenzar a trabajar más profundamente los lanzamientos:

1. Ficha de Seguimiento

Es conveniente trabajar sobre una ficha en la que se registre la efectividad del o la jugadora, esto nos va a servir para evaluar la condición actual de la misma y también su evolución.

A continuación, se muestra un ejemplo de *Ficha de Seguimiento*, se compone de 10 lanzamientos diferentes en los que el o la jugadora deberá efectuar 10 lanzamientos al cesto y anotar cuántos convirtió.

En este ejemplo se busca evaluar lanzamientos que varían en su lugar de aproximación al cesto.

2. Planilla de Seguimiento

NOMBRE:		FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
Cerca	Galope				
	90°				
	Mano No Hdbil				
	Finta				
	Atrás				
Media	Redondos				
	Pizza				
	Lateral Volante				
	Lateral Ataque				
	Habilitación				

Figura Nro. 30: Planilla de seguimiento

Beneficios

- Detectar posibles errores de ejecución.
- Evaluar la evolución.
- Poner objetivos propios en cuanto al rendimiento.

Habiendo realizado la Ficha de Seguimiento

Cada persona, deberá efectuar 10 intentos de cada tipo de lanzamiento en los que haya convertido más de 5 goles, y 10 goles, en aquellos en los que no haya llegado a embocar más de 5 goles.

Beneficios

- Tomar conciencia de los lanzamientos más trabajados.
- Tomar conciencia de los lanzamientos menos trabajados.

3. Goles por tiempo

Cada persona tendrá 1 minuto para convertir la mayor cantidad de goles desde cada lugar de lanzamiento.

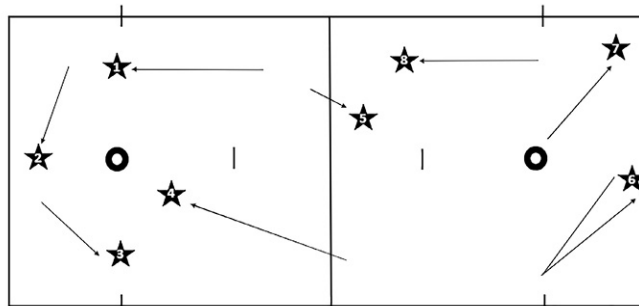


Figura Nro. 31: Goles por tiempo

N°1: Lateral del volante

N°2: Cajón del fondo

N°3: Lateral del ataque

N°4: Contraataque

N°5: Habilitación

N°6: Media Luna

N°7: Diagonal al Fondo

N°8: Media Vuelta

Beneficios

- Reconocimiento de espacios de lanzamientos posibles.
- Concentración en su propio cuerpo y ejecución.

Para efectuar este trabajo, la o el entrenador deberá evaluar cuál es el nivel de exigencia para su grupo y adaptar la tarea para lograr cierta dificultad, pero con un objetivo alcanzable.

4. Pensar y después lanzar

Cada jugador o jugadora deberá efectuar un gol en el menor tiempo posible, después de haber resuelto alguna situación intelectual simple.

Algunos ejemplos:

- Armar un rompecabezas simple y luego tirar al cesto.
- Desplazarse en velocidad hasta algún punto, ordenar una serie de números y volver al punto de lanzamiento.
- Realizar una suma sencilla mientras se efectúan lanzamientos.

Beneficios

- Trabajar el lanzamiento integrando los fundamentos técnicos y el área intelectual.

5. Lista de objetivos a cumplir

El o la entrenadora entregará una lista con diferentes lanzamientos a realizar (puede poner como objetivo efectuar lanzamientos o bien convertir goles) que irán en aumento de dificultad a medida que los o las jugadoras evolucionen. Es conveniente realizar las correcciones durante el desarrollo de la misma.

Algunos ejemplos para la confección del listado son (sobre 10 lanzamientos o conversiones):

- **Habilitación:**
 - Bandeja de media distancia
 - Sobre dos pies
 - Sobre un pie
- Alrededor del cesto a media distancia
- Desde el Lateral del Ataque
- Desde el Lateral del Volante
- Penal
- Con cambio de dirección en el fondo de la cancha
- Amago cerca del aro y lanzo desde media distancia
- Amago afuera y lanzo desde abajo del cesto
- Con media vuelta al recibir
- Cortadas bajo el cesto
- Fintas:
 - Al frente
 - Inversa
 - Con caída en 1 tiempo + 2 pasos (en todas sus variantes)

Estos ejemplos están detallados por la diferente ubicación del o la jugadora con relación al cesto.

Beneficios

- Repetición del lanzamiento para su corrección y automatización.
- Reconocimiento por parte del o la jugadora de la evolución.

6. Suma de puntos

En este ejercicio, el o la jugadora deberá obtener la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado.

- 1 punto vale el gol desde media distancia,
- 1 punto vale llegar a tomar de aire el rebote de ese lanzamiento (aunque convierta debe tomar ese rebote),
- 1 punto vale convertir desde la toma de ese rebote desde abajo del cesto.

Ejemplo: 10/15 minutos de trabajo.

Beneficios

- Crear el hábito de correr a su propio rebote.
- El lanzar desde abajo del cesto nos da la posibilidad de que todos y todas sumen puntos.

7. Rebotes en parejas

Una persona efectúa un lanzamiento desde media distancia y luego corre a buscar el rebote corto, el o la compañera busca el rebote largo.

Convierta o no ese lanzamiento, se debe tomar en el aire la pelota que cae del cesto.

Si la pelota cae delante del aro, el o la jugadora debe tomarla y lanzar en velocidad desde el punto en el que la tomó.

Si la pelota cae detrás del aro, la pelota será tomada por el o la compañera y quien lanzó efectuará un amague con cambio de dirección (amague pizza) para recibir y volver a lanzar.

Beneficios

- Se reproduce una situación real de partido.

- Se promueve la búsqueda del rebote colectivo y la resolución de lanzamientos.

8. Ideas para trabajar en tercetos

- Con marca: Puede ser marca de posición o bien 1 vs 1.
- Con cruce previo al lanzamiento (trenza desde diferentes lugares de la cancha).
- Con amague de lanzamiento de media distancia, pase al poste y cortada bajo del cesto (cambio de velocidad).
- Continuados: 1 pasa, 2 busca el rebote y 3 lanza, siendo la persona pasadora la siguiente en lanzar. Quien buscaba el rebote se convierte en quien pasa la pelota y quien lanzó buscará el rebote haciendo esta rotación en forma constante.

Beneficios

- Se pueden incorporar infinitas variantes para trabajar conjuntamente los **lanzamientos** con diferentes **principios ofensivos**.
- Si se trabaja con marcación, se reproduce la situación real de un partido, con la problemática que opone la defensa.

Juegos vinculados al contenido

Sóftbol-Cesto (78)

Materiales: Cancha de cesto con sus respectivos aros y pelotas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno se ubicará en un cuadrado en una mitad de la cancha y el otro en hilera en la otra mitad, frente a un cesto.

Paso 2: Mientras un equipo estará realizando “paso y voy” y contabilizando los pases, el otro, deberá realizar lanzamientos al cesto debiendo embocar o realizar un máximo de 3 intentos antes que continúe la persona siguiente de la hilera. El juego finalizará cuando la última persona de la hilera de lanzamiento emboque o haya realizado su tercer intento. Se contarán los

pases realizados y los goles efectuados por equipo. Luego cambiarán de roles.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que, al finalizar el juego, tenga mayor cantidad de puntos.

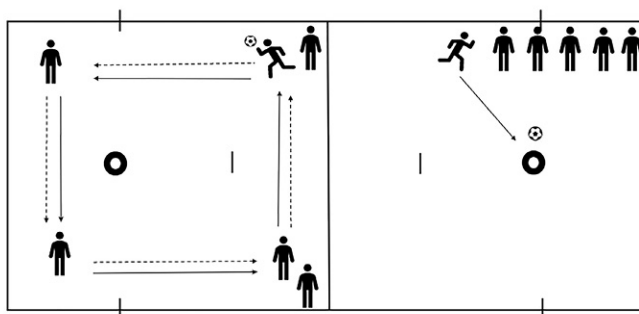


Figura Nro. 32: Fútbol Cesto

Mi equipo (63)

Materiales: Aros y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 6 personas y se les entregará una pelota.

Paso 2: Al iniciar el juego el equipo se desplazará por toda la cancha sin puestos definidos con el objetivo de embocar 3 goles consecutivos utilizando los 2 cestos. Deberán llegar mediante pases a cada uno de los aros para realizar los lanzamientos, evitando perder la pelota. Si en el traslado cometen alguna infracción determinada para el juego, deberán atacar hacia el otro aro. Los lanzamientos sólo serán válidos si una vez embocados no se cometen infracciones.

Paso 3: El equipo que consiga embocar los tres lanzamientos en el menor tiempo posible será el ganador.

Variante: Ídem juego anterior, pero al mismo tiempo participarán dos equipos, cada uno con su pelota, compartiendo así el lugar de juego y cestos.

K.O. Extremo (36)

Materiales: Pelotas y cestos de Cestoball.

Paso 1: El grupo se ubicará formando una hilera detrás de la línea de penal. La primera y segunda persona de la hilera tendrán una pelota en su poder.

Paso 2: El juego se desarrollará con las mismas reglas que el KO tradicional, pero en esta variable se jugará por tiempo, además de por eliminación ya que el jugador eliminado podrá reingresar al KO EXTREMO si cumple con diferentes desafíos que especifique el docente.

Ejemplos:

- Convertir en otro cesto 3 lanzamientos consecutivos,
- realizar algún gesto técnico específico,
- convertir 1 triple,
- jugar un KO en otro cesto con los demás jugadores que hayan sido eliminados,
- etc.

En esta variable el jugador o jugadora que fue eliminada tendrá chances de reingresar a la competencia.

El o la docente anunciará la finalización del tiempo para reingresar al KO EXTREMO y solo aquellos que estén en esa hilera seguirán compitiendo.

Paso 3: Resultará ganadora la persona que quede última en el KO EXTREMO.

Buscando el espacio (10)

Materiales: 1 pelota y un aro de Cestoball, conos en cantidad.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos y se colocarán conos formando un círculo alrededor del cesto con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos y equidistantes del cesto, a la distancia que el docente crea conveniente.

Dentro del círculo delimitado por conos, se colocará 1 equipo y, por fuera, el otro equipo con una pelota.

Nota: Tendrá que haber 2 espacios más entre conos que la cantidad de jugadores con los que estamos jugando.

Paso 2: El objetivo del equipo que ataca será, mediante pases con sus compañeros y compañeras, encontrar el espacio para efectuar el lanzamiento y convertir.

Solo se podrá lanzar en los espacios en los que no haya participantes defendiendo o en los que haya dos o más defensas en simultáneo.

Ambos equipos podrán moverse libremente pero sin invadir el espacio del equipo rival.

Paso 3: Finalizado el tiempo en que ambos equipos atacarán el cesto, resultará ganador el equipo que haya convertido más goles.

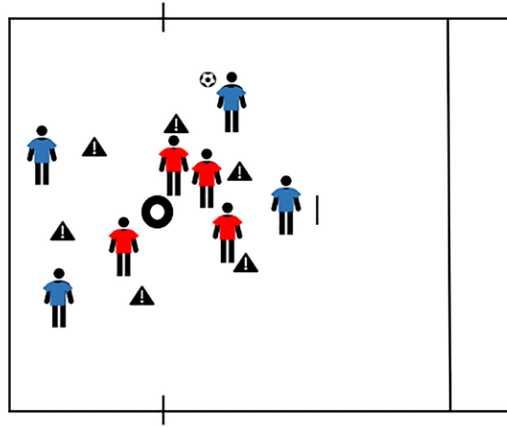


Figura nro. 33: Buscando el espacio

3.4 Fintas

Definimos a la finta como el movimiento de un pie o ambos pies, realizado por un jugador o jugadora con posesión de pelota, con el objetivo de engañar a su marca y realizar un lanzamiento.

La finta no debe tener entidad en sí misma, sino que debe constituir el auténtico inicio de una lectura de la posición de la marca. En la enseñanza de esta técnica, procuraremos evitar los gestos automáticos sin sentido, que se convierten en defectos adquiridos que limitan al jugador o jugadora y lo hacen repetitivo y predecible.

También hay que tener especial cuidado en el control de los pies, y no mover o levantar el pie de pivote, ya que este error en el movimiento se cobrará como “caminar”, lo cual implica la pérdida de la posesión de la pelota.

Dar a conocer a los y las jugadoras todas las posibilidades de movimientos reglamentarios, servirá tanto a la hora de lanzar como de marcar.

Tipos de fintas

- DESDE R2T

Desde R2T	Descripción técnica	Fortalezas	Lanzamientos
Al frente	Paso al frente en dirección al aro. Todo el cuerpo se pone de frente al aro.	Sobre pasar a la marca y una óptima disposición corporal para el lanzamiento.	- Bandeja - Gancho de abajo - Para atrás
Inversa al frente	Paso girando por la espalda en dirección al aro. Requiere de equilibrio y mayor fuerza para volver al eje.	La marca queda del lado opuesto a la pelota.	- Bandeja - Para atrás - Gancho de abajo
Hacia afuera	Paso hacia atrás, alejándose del aro.	Alejarse de la marca ya posicionada.	- Sobre un pie - Para atrás
180°	Paso de 180° para enfrentar con el cuerpo al aro. Paso en profundidad hacia el aro.	Sobrepasar a la marca con el paso en profundidad. Creador de foules.	- Sobre dos pies - Sobre un pie - Para atrás

Figura Nro. 34: Tabla finta R2T

- DESDE R1T o Paso “0”

Desde R1T o Paso “0”	Descripción técnica	Fortalezas	Lanzamientos
+ 2 pasos hacia afuera	Se realizan 2 pasos en dirección oblicua. Ambos pasos con la mayor profundidad posible.	Alejamiento de la marca de manera significativa.	- Sobre un pie
+ 2 pasos hacia adentro: “cruzo, descruzo”	Primer paso cruza hacia el lado contrario y luego otro paso descruzando hacia el aro. Primer paso de precisión, segundo paso de profundidad.	Dejar a la marca “enganchada” y sobrepasarla en el segundo paso.	- Bandeja - Gancho de abajo - Sobre un pie - Para atrás
+ 1 paso hacia afuera + 1 paso hacia adentro	Primer paso hacia afuera generando un amague de lanzamiento y luego el segundo paso al frente en dirección al aro. Todo el cuerpo se pone de frente al aro.	Doble amague, si la marca ya se había posicionado con el segundo paso se intenta nuevamente el alejamiento.	- Bandeja - Gancho de abajo - Sobre un pie - Para atrás
+ 1 paso de 180°	Paso de 180° para enfrentar con el cuerpo al aro. Paso en profundidad hacia el aro.	Sobrepasar a la marca con el paso en profundidad. Creador de foules.	- Sobre dos pies - Sobre un pie - Para atrás

Figura Nro. 35: Tabla finta R1T

Vale aclarar que, conjuntamente al movimiento de pie o pies, en algunos casos existe un cambio de pelota, de una mano a la otra, en el momento de realizar la finta para alejar la pelota de la defensa.

¿Cuándo utilizar las fintas? TIPS GENERALES

- Cuando la cadera de la marca está perfilada hacia al brazo ejecutor y permite el espacio o acceso al aro.
- Cuando los pies de la marca están muy cerca del jugador o jugadora, mediante uno o dos pasos, es conveniente sobrepasar la marca, es decir “ganarle la espalda”.

- Cuando los pies de la marca están muy lejos del jugador o jugadora, mediante uno o dos pasos, es conveniente alejarse de la marca.
- Cuando se percibe claramente la ubicación de la marca.

!

• **IMPORTANTE:** Si bien en los pasos metodológicos comenzaremos con la realización de las fintas sin oposición cabe destacar que la finta para el lanzamiento es una ejecución que está directamente relacionada con la posición de la marca. Entrenar la situación real de partido es clave para la buena utilización de las fintas.

Ejercicios

1. En parejas, una persona será la pasadora ubicada en la línea de penal, y la otra partirá corriendo desde atrás del aro para recibir la pelota por delante del mismo. Recibirá de espaldas al aro, es decir, utilizará la finta para acomodar el cuerpo hacia el aro antes del lanzamiento. Realizar 10 lanzamientos con finta sin oposición.
2. Ídem anterior, pero el o la jugadora correrá para su lado no hábil, recibirá la pelota y hará una finta para acomodar su cuerpo hacia el aro. Aquí buscamos una situación real de juego, sin oposición.
3. *Campo Minado:* Se distribuirán círculos de goma eva, u otro material, en el suelo. La persona que deberá lanzar partirá desde atrás del aro y recibirá la pelota donde está el campo minado. Deberá realizar una finta para lanzar sin pisar ningún círculo.
4. Ídem anterior, pero el material a contemplar y esquivar serán conos de mediana altura.
5. Ídem anterior, pero el material a contemplar y esquivar serán palos altos (por ejemplo palos de escoba con una botella de plástico con peso dentro, o algún elemento con altura).
6. A partir de aquí, incorporaremos la oposición, comenzando con una marca pasiva, la cual dejará recibir la pelota y luego se ubicará a un lado del jugador o jugadora que ejecutará la finta y posterior lanzamiento.
7. Marca activa: 1 vs 1

Juegos vinculados al contenido

Mancha Pac Man 2 (85)

Materiales: 5 pelotas, conos, 1 aro de Cestoball.

Paso 1: El juego consta de 5 personas que serán pasadores o pasadoras, 1 persona que realiza el recorrido y 3 Pac Man. Se colocarán conos formando un círculo alrededor del cesto, con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos y equidistantes del cesto a la distancia que el docente crea conveniente. Cada pasador se ubicará al lado de un cono y con una pelota de Cestoball.

Por fuera del círculo delimitado por los conos, se colocarán los y las Pac Man, quienes intentarán tocar a el o la jugadora que realiza el recorrido cuando su “tiempo de inmunidad” termine. Una vez que terminan los 5 segundos de inmunidad, los y las Pac Man podrán ingresar al círculo para tocar a el o la jugadora que realiza el recorrido.

Paso 2: Gana el o la jugadora que realiza las fintas de manera correcta y los lanzamientos en el menor tiempo posible sin ser tocado por los Pac Man.

Los rebotes de los lanzamientos los buscarán las personas que offician de pasadores y pasadoras, volviendo rápidamente a su cono.

Paso 3: Finalizado el tiempo, se rotarán las funciones para que todos y todas sean Pac Man y realicen el ejercicios de finta y lanzamiento.

Variante: Realizar 2 vueltas del recorrido y contabilizar los goles.

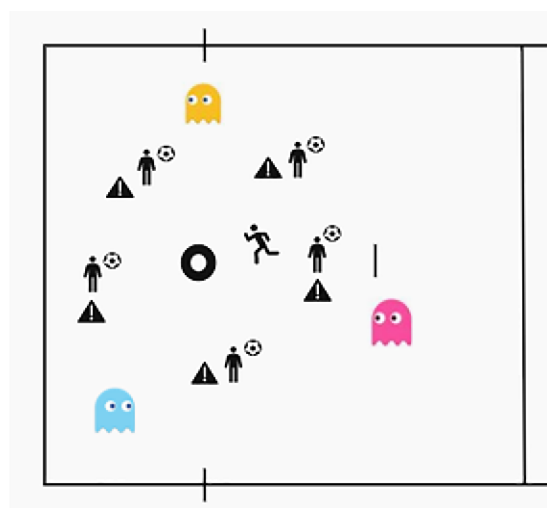


Figura Nro. 36: Pac Man 2

Capítulo 4 || Principios tácticos ofensivos y sus elementos técnicos

Antes de profundizar sobre los principios tácticos ofensivos, es necesario destacar algunos puntos importantes propios de la desmarcación en el Cestoball, ya sea una vez que se está en posesión de la pelota, o en el momento previo. Hay que recordar que estos movimientos son fundamentales en este deporte, teniendo en cuenta que se requiere un continuo dinamismo para progresar en la cancha. En el siguiente cuadro se puede observar de manera detallada posibilidades de cómo desmarcarse, que tipos de movimientos se pueden realizar, cuáles son los objetivos de la demarcación, cómo utilizar el cuerpo y captar visualmente los movimientos y situaciones que se presenten durante el partido.

4.1 Desmarcación. Características generales

	PREVIA A LA TOMA DE LA PELOTA	CON POSESIÓN DE PELOTA
<i>TIPO</i>	Amagues y desplazamientos de desmarcación.	Fintas.
<i>MOVIMIENTOS DE DESMARCACIÓN</i>	Cambios de dirección y cambios de velocidad.	Pivot (en caso de caída alterna) o 2 pasos (en el caso de caída simultánea).
<i>OBJETIVO</i>	Desorientar a la defensa. Lograr el espacio para la toma de la pelota.	Generar el espacio mínimo necesario para realizar un pase o lanzamiento preciso y eficaz.
<i>VISIÓN</i>	Panorámica (campo de juego, espacios libres, defensora oponente, demás jugadoras oponentes y compañeras de juego).	Fija (a la defensora) y ampliada (buscando opción de pase a compañeras o espacios libres y opción de lanzamiento al cesto).
<i>UTILIZACIÓN DEL CUERPO</i>	Como distractor y creador de confusión al adversario defensor (incorporando también el lenguaje gestual deportivo como otra herramienta de engaño).	Como protector de la pelota (dentro de las opciones reglamentarias permitidas).
<i>DISTANCIA EN REFERENCIA A LA MARCA</i>	Lograr la mayor distancia posible del o la marcadora en función de convertirse en opción de pase para las compañeras de juego.	Lograr la mínima distancia posible (debido a la limitación de pasos en situación de posesión de pelota) que permita liberar el brazo ejecutor para realizar un pase o lanzamiento.

Tomando algunos conceptos que plantea Lopez Lopez (2003), se puede entender a la táctica ofensiva como el conjunto de acciones individuales y colectivas que realiza el equipo que está en posesión de la pelota para generar un ataque lo más eficiente posible.

De aquí la importancia de conocer e incorporar los principios técnicos para luego poder aplicarlos y desarrollar la táctica ofensiva con sus

correspondientes progresiones en un marco de “situaciones problemas”, generadas por las intervenciones del o la docente o entrenadora.

Entendiendo estos conceptos, se puede desglosar claramente que el objetivo principal de las acciones de ataque que se realizan en el marco de la táctica ofensiva, es la conversión del gol. Si bien no nos centraremos en el gol, entendemos que la búsqueda del mismo nace de la inquietud de los y las jugadoras en competencia, reconociendo que es un objetivo fundamental dentro del juego.

A su vez, encontramos diferentes situaciones ofensivas donde podemos aplicar estos fundamentos:

- Jugada de penetración.
- Jugadas de lanzamiento de centro (interiores).
- Jugadas de lanzamiento de periferia (exteriores).
- Jugadas de Cruces.
- Jugadas de contraataques.
- Jugadas de habilitación.
- Rebotes ofensivos.

Por ello, es importante conocer las características ofensivas del Cestoball.

Una de las principales características de este deporte en cuanto a su zona ofensiva, es la posibilidad de desplazarse y convertir goles en un radio de 360°, es decir que se habilita cualquier acción ofensiva desde cualquier ángulo de la cancha. Esto permite muchas variantes de movimientos y desplazamientos, individuales y en conjunto y, a su vez, agrega complejidad a las nociones espacio-temporales de los y las jugadoras. Al principio de este libro se desarrolló la idea del cesto como “amigo” y, en este capítulo, creemos muy importante reforzar este concepto, ya que la interacción cesto-jugadora o jugador, brinda muchas posibilidades para desarticular a la defensa.

Por esta razón, es recomendable que el y la docente trabaje desde sus propuestas jugadas y ejercicios para que el cesto no actúe como “obstáculo” sino como “amigo”. Otra característica puntual, es la cantidad de jugadores o jugadoras que pueden permanecer en la zona ofensiva. Hay que tener en cuenta que la táctica ofensiva es llevada a cabo por las seis jugadoras -o jugadores- en cancha, pero sólo cuatro de ellas podrán estar

simultáneamente en la zona de ataque. Esto se relaciona directamente con la acción de “habilitación” (más adelante se desarrollarán los conceptos básicos de este trabajo táctico).

Para comenzar a identificar las distintas acciones o situaciones ofensivas, se puede trabajar la siguiente progresión:

4.2 Jugadas de penetración. Situaciones para la toma de lanzamientos de corta/media/larga distancia

- **Pasar y cortar:** Consiste en pasar la pelota y correr hacia el cesto para recibir la devolución del pase y ejecutar un lanzamiento de corta distancia. Es la base de una triangulación simple.
- **Pasar y reemplazar el lugar del compañero/a:** Consiste en pasar la pelota y correr al lugar del o la compañera (es importante que quien recibe la pelota, luego de pasarla, se mueva a otro espacio para que no hayan dos personas en el mismo lugar).
- **Pasar y ocupar lugares vacíos:** Consiste en pasar la pelota y correr en otra dirección hacia un espacio vacío. Aquí será importante el desplazamiento de todos quienes estén en la zona ofensiva.
- **Corte en V:** Es el movimiento que sucede mientras se ejecuta un corte hacia el cesto y se cambia rápidamente de dirección, alejándose del cesto.
- **Corte hacia atrás:** Cambio de dirección rápido y cortando detrás del o la defensora. Tiene gran importancia el rol que cumple el pasador para la ejecución del mismo.
- **Triangulación:** Jugada entre dos personas formando un triángulo entre el trayecto de los y las jugadoras.

A partir de ahora, se trabajará en la construcción de un sistema ofensivo básico a través de algunos ejercicios.

En primer lugar, se dividirá la zona ofensiva en cuatro. De esta manera cada jugadora o jugador podrá visualizar distintas zonas de interacción, dependiendo la consigna asignada.

Reglas:

- No quedarse quieto/a en la misma zona.
- Búsqueda de zona libre.
- No pasar la pelota en diagonal (pases largos y fáciles de anticipar).
- Pasar la pelota hacia los laterales (pases cortos y difíciles de anticipar).

Ejercicios

1. Pasar y correr

- Teniendo en cuenta la división de espacios en una mitad de cancha, trabajarán tres participantes. La consigna será pasar la pelota y correr a un espacio vacío. Al cumplir una cantidad determinada de pases, se podrá ejecutar el lanzamiento al cesto.
- Siguiendo las mismas consignas, se agrega un amague posterior al pase para cambiar de espacio.
- Se agrega marca de seguimiento.
- Se agrega un participante. Se mantienen las mismas consignas de pasar y correr a un espacio vacío sin marcas. En este caso, todos los participantes deberán desplazarse cada vez que se realice un pase para dejar su espacio.

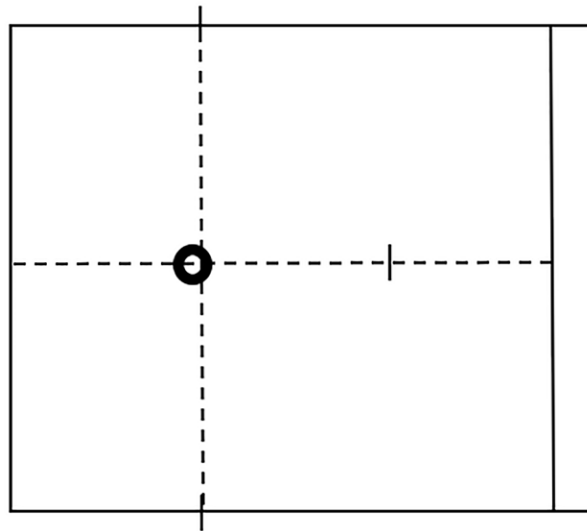


Figura Nro. 37: Pasar y correr

2. Pasar y correr + pasar y cortar + corte en V

- Siguiendo la estructura de los ejercicios anteriores, participarán tres personas. En este caso, para cambiar de espacio, se debe pasar obligatoriamente por la zona que rodea al cesto.
- Se suma un amague previo al corte hacia el cesto.
- En este caso, se realiza lo mismo pero cuando el o la jugadora está por ingresar a la zona que rodea el cesto, realiza un amague hacia afuera para alejarse del cesto.
- Siguiendo la misma estructura se agregan 2 marcas (3 vs 2).
- Siguiendo la misma estructura se agregan 3 marcas (3 vs 3).
- Siguiendo la misma estructura se agrega un participante en función ofensiva (4 vs 3)

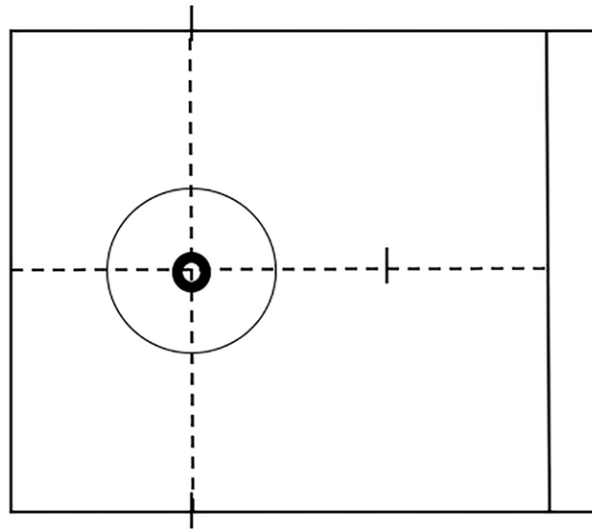


Figura Nro. 38: Pasar y correr + pasar y cortar + corte en V

- Manteniendo visualizados los 4 sectores en la mitad de cancha, se agregan **4 esquinas** a las que también podemos llamar “puntas”. A las que están sobre la mitad de la cancha, se las puede denominar **1º punta** y a las que se encuentran por detrás de la línea que dibuja el cesto hacia los laterales, **2ª punta**.

Esta organización nos va a ayudar a trasladar la pelota y organizar el juego. En un nivel principiante debemos insistir en que los ataques salgan a buscar la pelota a la 1ª punta, a la carrera, y habiendo ejecutado un amague

previo para despegarse de la defensa y poder recepcionar sin la presión de ésta.

Por lo general, en este nivel no se recomienda un pase directo a la 2ª punta porque aún no se cuenta con la fuerza y la precisión para realizar un pase largo, y por el peligro de anticipo de la defensa.

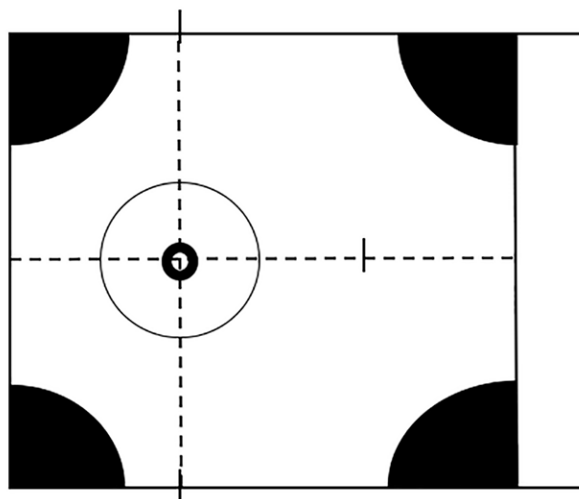


Figura Nro. 39: Cuatro cuartos con cuatro puntas??

3. Pases al centro y a la periferia (cortes al cesto y salidas a la periferia)

Este diagrama se utiliza para estimular en los y las jugadoras “cortadas” al cesto y “salidas” a la periferia de forma constante y permanente. La movilidad de la pelota debe alternarse entre la periferia y el centro. Su recorrido dibujaría una especie de “estrella”.

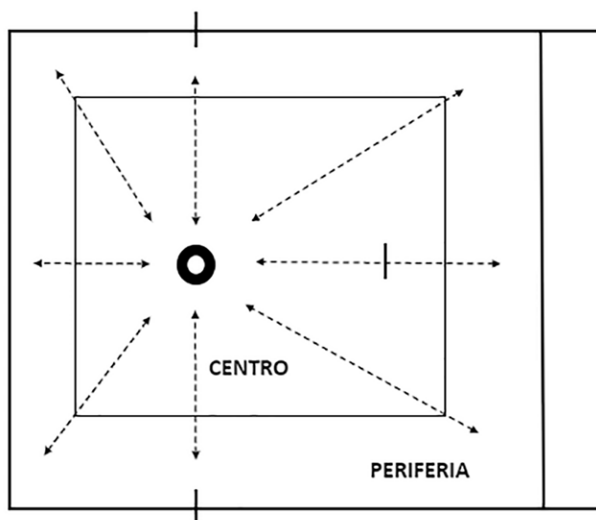


Figura Nro. 40: Centro y periferia

4. Triangulaciones básicas

- En parejas, una persona con pelota en la mitad de la cancha (A), la otra sale a buscar la pelota hacia la primera punta desde abajo del cesto (B). “A” se la pasa a “B” en la primera punta y se corta en velocidad, “B” le devuelve la pelota, “A” lanza al cesto.

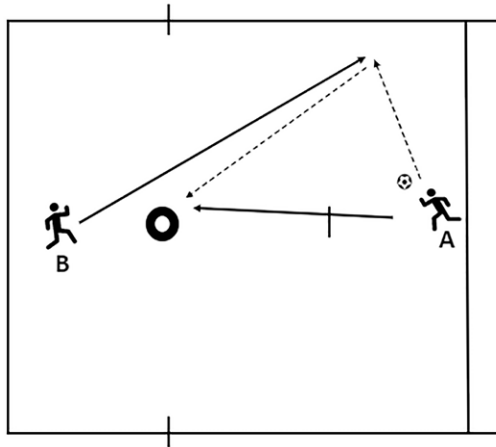


Figura Nro. 41: Triangulaciones básicas (1)

- Igual, pero se corta y lanza “B” que le devuelve la pelota a “A” en 2ª punta.

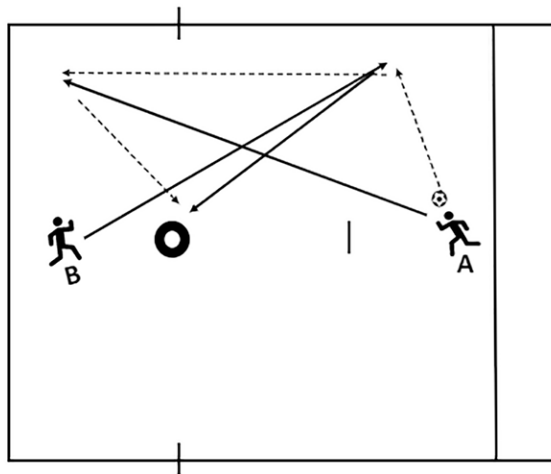


Figura Nro. 42: Triangulaciones básicas (2)

- Igual, pero en tríos. Siempre “A” comienza con la pelota.

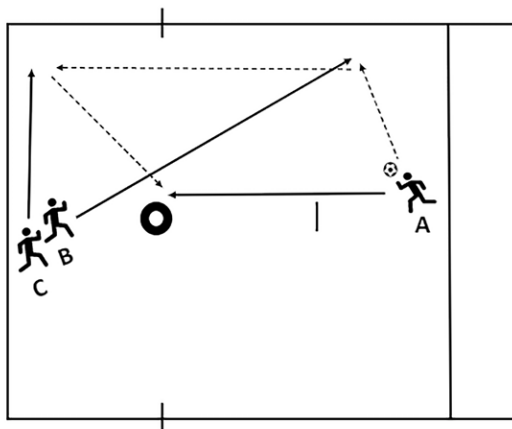


Figura Nro. 43: Triangulaciones básicas (3)

- Igual pero se corta “B”.

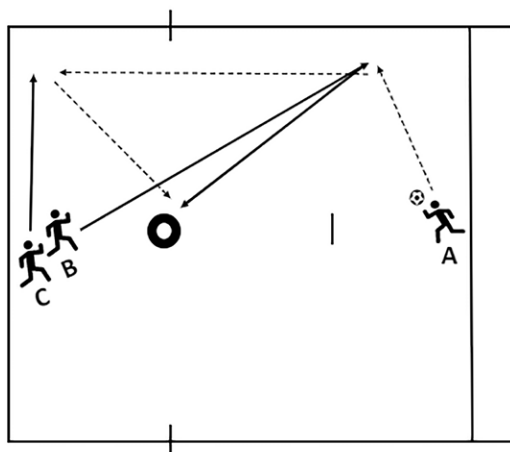


Figura Nro. 44: Triangulaciones básicas (4)

- “A” se la pasa a “B” en la 1ª punta, éste se la pasa a “C” en la 2ª punta.
 “A” pasa y reemplaza, va al lugar de “B”.
 “B” pasa y ocupa el lugar vacío.
 “C” le pasa a “A” y se corta para volver a recibir la pelota y lanzar.

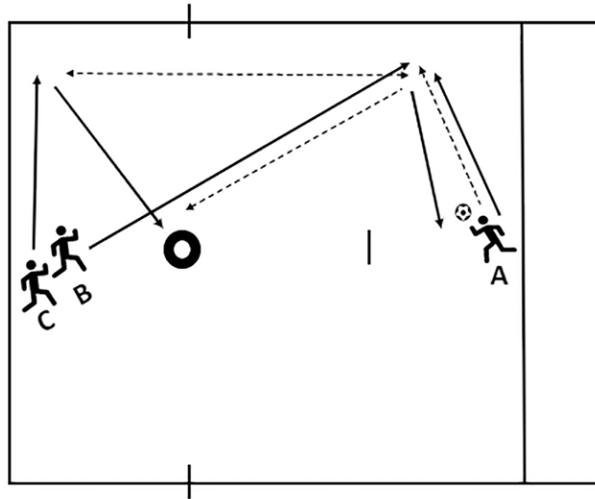


Figura Nro. 45: Triagulaciones básicas (5)

- *Variante:* En el momento en el que “B” recibe la pelota puede pasársela directamente a “C”, que hizo un corte en V de afuera hacia adentro, y la recibe directamente debajo del cesto.
- 4 vs 3 con consignas, por ejemplo, después del tercer pase un jugador debe cortarse. Luego, jugarlo libremente.

Estos ejercicios también pueden darse en forma de circuito, tanto con rotaciones de todos y todas las jugadoras, como dejando una persona fija.

4.3 Cruces

Los cruces son desplazamientos rasantes y en dirección opuesta que coinciden en un punto entre dos o más jugadores o jugadoras en busca de un desequilibrio defensivo. Se utilizan como forma de desmarcación en conjunto, principalmente, en zona ofensiva. El objetivo es generar un espacio donde uno de los dos ataques quede libre. Es importante destacar que ningún o ninguna jugadora podrá bloquear con su cuerpo el pase del jugador o jugadora adversaria al realizar un cruce.

Ejercicios

1. Las/os jugadores corren por el espacio y cada vez que se enfrentan a otra persona deben cambiar de dirección.
2. Colocados en tríos con una pelota. “A” le pasa la pelota a “B”.

“A” corre para cruzarse con “C”, que pasa por detrás y corta hacia el cesto.

“B” le pasa a “C” y este último define con un lanzamiento al cesto.

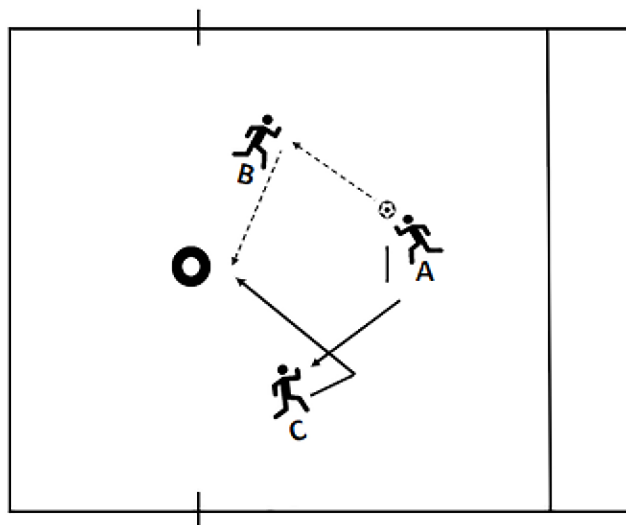


Figura Nro. 46: Cruces (1)

3. Colocados en tríos con una pelota. “A” le pasa a “B” que sale a recibir a la porción delantera de la zona ofensiva sobre el lateral de la cancha.

“B” recibe y devuelve el pase a “A” y realiza el recorrido inverso para cruzarse con “C”.

“C” pasa por detrás y corta hacia el cesto para recibir el pase de “A” y definir.

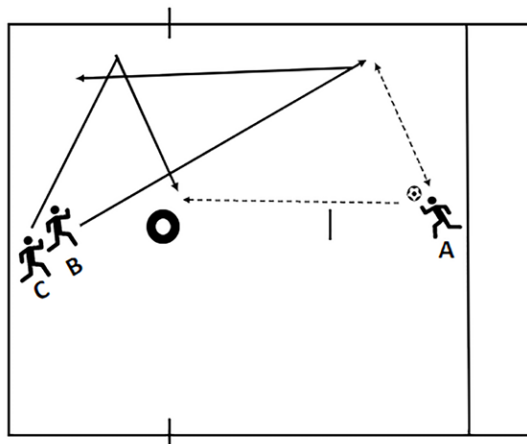


Figura Nro. 47: Cruces (2)

4. Ídem, pero “C” sale a cruzarse con “B”, para que corte y defina este

último.

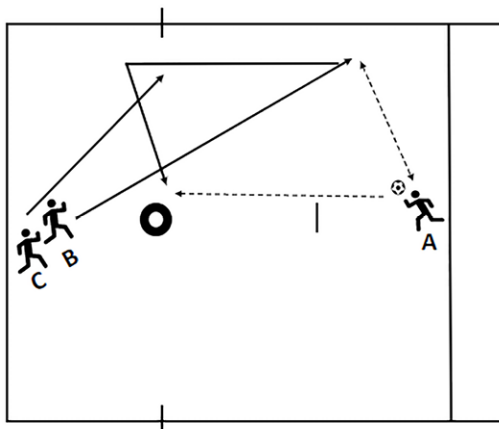


Figura Nro. 48: Cruces (3)

5. Misma disposición, pero “A” pasa la pelota a “C” que sale a recibir a la porción trasera de la zona ofensiva sobre el lateral de la cancha. “B” se cruza con “A”, quien se mete hacia al cesto y recibe el pase de “C” para definir.

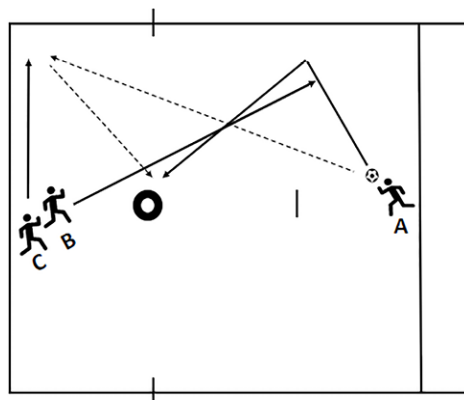


Figura Nro. 49: Cruces (4)

6. Colocados en grupos de 4 personas con una pelota. “B” se cruza con “C”. “A” le pasa la pelota a “B”, quien recibe y automáticamente hace un pase a “D” que se cruza con el cesto para recibir y definir.

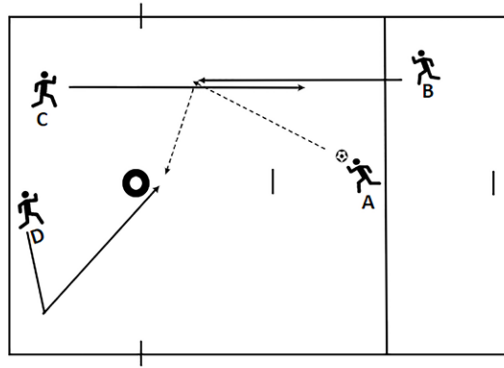


Figura Nro. 50: Cruces (5)

7. Colocados en grupos de 4 personas con una pelota. "A" le pasa a "B" en la porción delantera de la zona ofensiva sobre el lateral de la cancha.
- "B" le pasa a "C" que corre a la porción trasera de la zona ofensiva sobre el lateral de la cancha.
- "A" se cruza con "D" y este último recibe para lanzar.

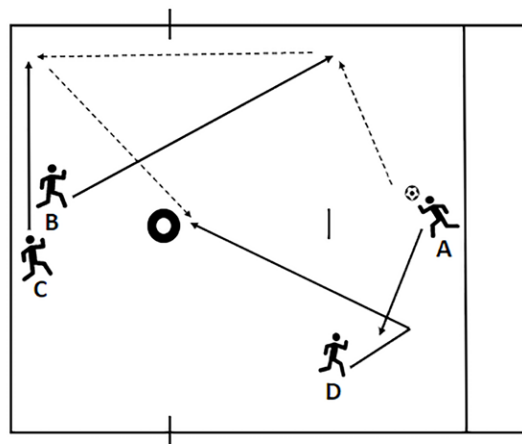


Figura Nro. 51: Cruces (6)

8. Colocados en grupos de 4 personas con una pelota. "A" le pasa la pelota a "B".
- "A" se cruza con "D" y recibe el pase de "B".
- "C" se cruza con "B". "C" recibe y lanza al cesto.

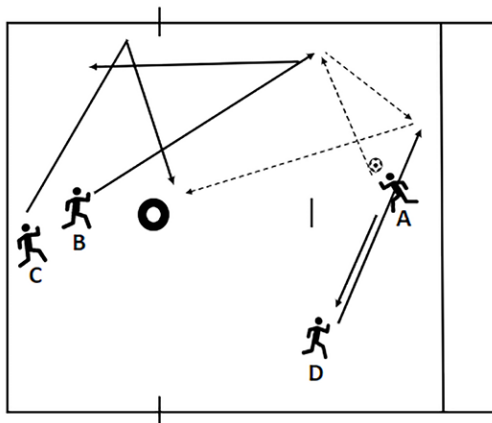


Figura Nro. 52: Cruces (7)

9. Colocados en grupos de 4 personas con una pelota. “A” y “C” se cruzan, este último recibe el pase de “D”.
 - “D” corre para cruzarse con “B” que recibe el pase de “C”.
 - “C” corta y descarga el pase a “A” o “D” que cruzan detrás del cesto.

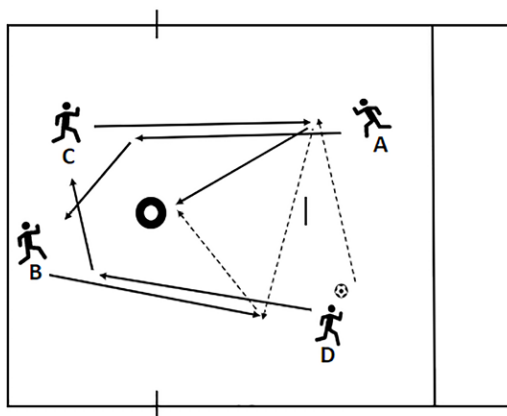


Figura Nro. 53: Cruces (8)

4.4 Contraataques

Los contraataques son transiciones a máxima velocidad entre la fase de defensa y la de ataque, en donde se busca superioridad numérica o ventaja posicional. Es una acción táctica ofensiva que requiere del factor sorpresa ya que la velocidad y el tiempo de ejecución son definitorios.

Algunas características de los contraataques:

- Se inician desde la obtención de la pelota a través de un rebote o anticipo sorpresivo.

- Superioridad ofensiva del equipo en posesión de la pelota (Ej.: 3-2; 4-3).
- Acción rápida y explosiva.
- 1 ó 2 pases y resolución con lanzamiento al cesto.
- Capacidades condicionales y coordinativas involucradas: Velocidad de reacción, fuerza y precisión (coordinación óculo-manual).
- Lanzamiento más utilizado: Lanzamiento en bandeja.

El contraataque es efectivo cuando se dan los siguientes puntos:

- Visión ampliada de toda la zona ofensiva de la o el jugador que recupera la pelota e inicia el contraataque.
- Precisión de pase: Coordinación óptima entre la capacidad de proyección de pase de la o el jugador pasador y la capacidad de lectura de trayectoria de la o el jugador futuro receptor.
- Velocidad de arranque explosiva de la o el futuro receptor del primer pase.
- Factor sorpresa.

Ejercicios:

- Calle en parejas.** Quien toma el rebote pasa a un “poste” y corre a velocidad hacia el otro lado en contraataque, donde recibe el pase y entra a la carrera a lanzar, recibiendo la marca de la o el otro jugador.
- 3 vs 2 en media cancha.** Quien toma el rebote inicia una jugada rápida hacia el otro cesto con dos “postes” que están fuera de la cancha y son marcados por dos defensas que esperan en la otra zona.
- Trenza en tríos** hasta media cancha, en la otra mitad hay dos marcas esperando. Allí realizan un 3 vs 2. La o el que lanza vuelve como defensa y las otras dos defensas inician un contraataque hacia el otro cesto, donde deberán resolver un 2 vs 1; las y los dos atacantes iniciales se quedan como defensas esperando al grupo siguiente.
- Comienza 3 vs 3 en media cancha.** Después de lanzamiento (encestada o recupero defensivo), se inicia un contraataque hacia el otro lado recibiendo dos marcas en zona (que están de “poste” afuera de la cancha) y resolviendo la jugada 3 vs 2.
- Ídem al anterior,** pero comienza 4 vs 4 y se resuelve la jugada en la otra

zona 4 vs 3.

4.5. Habilitaciones

La habilitación a un o una defensora hacia la zona ofensiva es una situación donde el equipo que se encuentra atacando con sus 4 jugadores o jugadoras hace retroceder a una de ellas a zona defensiva por un sector, permitiendo así el ingreso de una defensa por el sector opuesto para recibir y lanzar, o bien, para generar confusión en los o las marcadoras, y conseguir así una situación inminente de gol.

Ejercicios

- a. Se realizan “calles” desde el fondo de la cancha. Una vez que se llega al medio, se juega con los ataques que esperan con sus marcas (4 vs 2). Hay una defensa esperando en zona. Se continúa con pases, cortes y penetraciones, debiendo el o la jugadora que se encuentra en zona defensiva, esperar a ser habilitada por una de sus compañeras para poder penetrar.
- b. 4 vs 4 en media cancha. Circulación de pelota con un mínimo de cuatro toques. Un ataque retrocede para habilitar a los y las jugadoras en hilera, que penetran y lanzan.

Juegos vinculados a la profundización de la táctica ofensiva

3 por 4 cuartos (3)

Materiales: Una pelota, media cancha de Cestoball, cinta para delimitar los espacios.

Paso 1: La media cancha de Cestoball se dividirá en 4 cuadrantes (como muestra la imagen). Se organizará el grupo en equipos de 3 miembros y se ubicará cada uno en uno de estos cuadrantes.

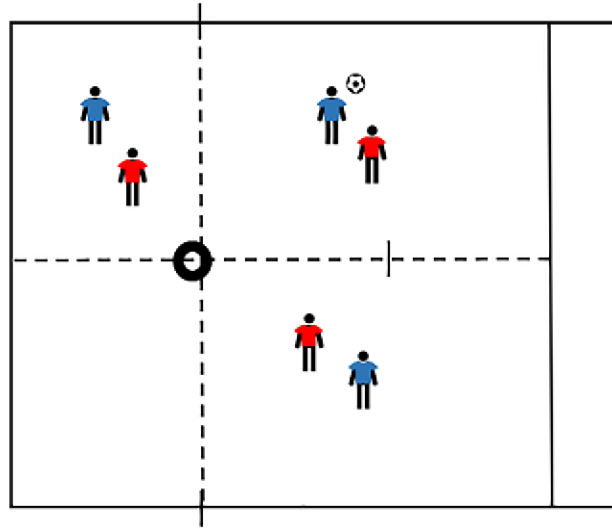


Figura Nro. 54: 3 x 4 cuartos

Paso 2: El juego se desarrollará como un 3 vs. 3 en la media cancha en el que cada equipo intentará realizar 6 pases continuos para obtener 1 punto pero, para obtenerlo, deberán respetar las siguientes reglas que solo aplican al equipo en posición de pelota.

1. Nunca puede haber más de un miembro del equipo atacante en cada cuarto.
2. Cada vez que se pasa la pelota, se debe salir en forma obligada del cuarto en el que se está.
3. No se puede ni pasar la pelota ni cambiar de cuarto por las diagonales.

Paso 3: Al finalizar el tiempo, resultará ganador el equipo que obtuvo más puntos por realizar los 6 pases consecutivos sin quebrantar ninguna de las tres reglas.

Variante: El juego evolucionará en función de las necesidades de la o el docente y las posibilidades del grupo. Modificando las reglas, se cambian los objetivos del juego.

Ejemplos:

- Se puede pasar la pelota en la diagonal solo si es cerca del cesto.
- Se pueden incorporar más zonas y mayor cantidad de participantes para jugar con habilitación.

3-3-3(4)

Materiales: Cancha de Cestoball y una pelota.

Paso 1: Se deberán conformar equipos de tres personas y ubicar tres equipos en cancha, uno debajo de un aro, otro debajo del otro aro y un tercero en la línea de mitad de cancha.

Paso 2: El equipo ubicado en la mitad de cancha comenzará a atacar hacia alguno de los dos aros, el equipo que se encuentre en esa zona deberá tratar de evitar que le conviertan un gol. Si el equipo atacante convierte, volverá a sacar desde atrás del aro y comenzará a atacar hacia la otra zona. Esto continuará hasta que algún equipo defensor logre robar la pelota, o se incumplan con las reglas del deporte, momento en que la pelota deberá pasar a manos del rival, quienes tendrán que atacar hacia el aro contrario, intercambiando las funciones.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que logra convertir la mayor cantidad de tantos en el mismo período consecutivo de ataque. Se pondrá en común entre todos los equipos, qué limitaciones y oportunidades encontraron en el juego (atención, reacción, cansancio, efectividad, etc.).

Partido con consignas (66)

Materiales: Una pelota, cancha de Cestoball.

Paso 1: Dos equipos de 6 jugadoras cada uno.

Paso 2: Se jugará un partido de Cestoball de manera tradicional pero, previo al comienzo y en privado con cada equipo, se informará la consigna que deberán cumplir en un lapso de tiempo limitado. Pasados 5 minutos, se detendrá el juego y el/la docente informará si los equipos cumplieron con su misión. A continuación, se solicitará que expresen verbalmente cuál fue la posible consigna del rival. El juego continuará con nuevas consignas para cada uno de los equipos.

Paso 3: En cada ocasión que el equipo logre cumplir la consigna, se le otorgará 1 punto. Si logran descubrir la consigna asignada a sus rivales, sumarán 1 punto extra. Resultará ganador el equipo que, al finalizar el tiempo total de juego, obtenga más puntos.

Nota: Las consignas podrán ir desde lo más sencillo (amagar siempre antes de recibir) a lo más complejo (la primer pelota la debe recibir el ataque que sale a la primera punta y luego de un cruce por detrás del aro entre el

volante que traslada, el otro ataque se recibe para realizar un lanzamiento de 90°).

Consignas con dificultad baja

- Amagar antes de recibir.
- No hacer pases largos.
- Lanza siempre una misma persona.
- Sólo se puede lanzar después de una finta.

Consignas con dificultad media

- Jugar a contraatacar.
- Defender con cambio de marca.
- Hacer 5 pases antes de lanzar.
- Realizar cruces o triangulaciones en el ataque.

Consignas con dificultad alta

- El propio equipo va ganando por dos dobles y las jugadoras más efectivas salieron de la cancha.
- El propio equipo va perdiendo por un doble y quedan pocos minutos de juego.
- El propio equipo va ganando por pocos puntos, pero todas las personas en cancha están con cinco fulles, hay que sostener el resultado, pero no se puede hacer ni una sola falta.
- El equipo rival es muy bueno bajo el aro, pero da mucho rebote si lanzan con distancia. (Deben ceder la marca de afuera y cerrar la recepción bajo el cesto.)

Capítulo 5 || Rebote

Entendemos como “rebote” a la pelota que toca el cesto luego de fallar un lanzamiento. Serán rebotes de ataque los que se producen al fallar un lanzamiento del propio equipo y de defensa, al fallar el adversario.

Para la enseñanza del rebote -tanto ofensivo como defensivo- se debe poner acento en la lectura de la trayectoria de la pelota para así anticipar mentalmente el lugar de caída de la misma, e intentar tomar rápidamente la posición correcta antes que el adversario. Otros contenidos fundamentales a trabajar en la enseñanza del rebote son: el momento adecuado del salto y la protección de la pelota una vez tomado el mismo. La acción del mismo será uno de los momentos de máxima fricción del juego para ambos equipos ya que es una situación de plena incertidumbre en la lucha por la obtención de la pelota. El dominio del rebote supone una de las claves para ganar un partido.

En resumen, para tomar el rebote hay que: **ir al rebote, estar en el sitio adecuado y saltar en el momento adecuado.** Los rebotes se deben coger lo antes posible y lo más alto posible.

5.1 Rebote defensivo

El rebote defensivo es una de las situaciones más claras en las que los y las defensas pueden recuperar la posición del móvil. Es clave destacar su funcionalidad y desarrollar en los jugadores la conducta de ir en búsqueda de la pelota.

El rebote defensivo posee diferencias técnicas respecto del ofensivo. Tales diferencias radican principalmente en la situación de la jugadora respecto del aro, y la ubicación donde debe colocarse la defensora (la cual siempre será del lado de la mano hábil de la atacante ya que, si la defensora pierde el duelo de rebote, estará lista para realizar marca a presión sobre el brazo hábil de la atacante, y evitar así un nuevo lanzamiento o lograr que éste sea fallido. La defensa generalmente estará más cerca y será quien bloqueará el desplazamiento del ataque hacia el cesto. El objetivo de la defensa, una vez que se obtiene el rebote, es cambiar rápidamente del rol de defensa al de atacante.

Se comienza trabajando sobre desplazamientos, con paradas y saltos sin móvil, a través de actividades dirigidas y circuitos.

5.2 Rebote ofensivo

El rebote ofensivo es la opción que permite a un equipo continuar con la posesión de la pelota después de un lanzamiento fallido. El rebote ofensivo representa una segunda opción de lanzamiento en posiciones cercanas al aro, o bien, permite permanecer en situación ofensiva al conservar la posesión de la pelota para reiniciar una jugada con un pase, luego de la obtención de la pelota.

5.3 Puntos fundamentales del rebote

- Ocupar el lugar.
- Bajar el centro de gravedad.
- Fuerza para conservar esa ubicación.
- Salto para tomar el rebote.

5.4 Ejercicios básicos de rebote

1. En parejas, uno lanza al aro y el otro debe buscar la pelota en el aire.
2. En tríos, uno lanza al aro y los otros dos disputan la pelota en el aire.
3. Varía la distancia del lanzador.
4. En parejas, uno lanza y el otro, a la carrera, debe buscar la pelota en el aire.
5. En tríos, uno lanza y los otros dos parten desde una línea determinada y deben buscar el rebote a la carrera.

Más tarde, se incorporará la pelota y el cesto para realizar actividades de rebote similares a situaciones reales de juego.

5.5 Ejercicios complejos de rebote

1. **Rebote a pie firme:** En tercetos, una persona lanza al cesto y las otras dos, buscan ganar ese rebote.
2. **Rebote en movimiento:** En tercetos, una persona lanza al cesto mientras las otras buscan ganar el rebote, debiendo deberán estar ubicadas a 2 metros equidistantes del cesto (se pueden usar las líneas de la llave de básquet si tiene ese campo marcado en su cancha).
3. **Rebote por puntos:** Partiendo de los mismos ejercicios anteriormente descriptos, cada jugador o jugadora deberá efectuar 10 lanzamientos,

debiendo los y las compañeras disputarse el rebote por un valor de 1 punto por rebote ganado. Rotarán cada 10 lanzamientos. El ejercicio finaliza cuando una persona llega a 20 puntos, es decir, 20 rebotes ganados.

Juegos vinculados al contenido: rebote

2 perros para dos huesos al rebote (2)

Materiales: 1 pelota de Cestoball y un aro de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá el grupo en equipos y se los ubicará enfrentados en filas a una distancia de 3 mts del aro. A cada participante de cada uno de los equipos, se le otorgará verbalmente un número de identificación.

Paso 2: El juego consistirá en obtener 1 punto ganando un rebote a la carrera. El profesor comunicará un número al mismo tiempo que realiza un lanzamiento al cesto, los dos participantes adversarios que poseen ese número deberán ir a la carrera a disputar el rebote, quien se quede con la pelota suma un punto para su equipo.

Paso 3: El equipo que obtuvo mayor cantidad de puntos por los rebotes ganados resultará ganador.

Juego del rebote (34)

Materiales: Una pelota de Cestoball, un tablero de Básquet.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos (es recomendable que los equipos no sean muy numerosos). Se ubicará a los equipos alejados del tablero de Básquet.

Paso 2: Cada equipo enviará a un representante a disputar el rebote con el rival. El docente lanzará hacia el tablero de Básquet con fuerza para que la pelota rebote en él. Quien gane el rebote -y por lo tanto, el balón- deberá atacar junto con su equipo en el aro de Cestoball ubicado en la otra mitad de la cancha. El equipo de quien no logre ganar el rebote tomará el lugar de la defensa.

Si en el proceso defensivo, el equipo lograra recuperar el balón, intentará convertir en el aro de Cestoball contrario. La acción finalizará cuando uno de los dos equipos convierta y se volverá a la disputa del rebote.

Paso 3: El equipo que logre ganar el rebote, obtendrá 1 punto; el que convierta gol obtendrá 1 punto también. Resultará ganador el equipo que logre mayor cantidad de puntos a lo largo del juego.

Rebote peleado (75)

Materiales: Dos pelotas de Cestoball, un aro de Cestoball.

Paso 1: Por cada aro de cestoball se ubicarán 3 (tres) parejas con dos pelotas.

Paso 2: El juego consistirá en convertir 10 goles antes que las otras parejas que comparten el aro. Solo podrá lanzar al aro la jugadora que NO haya ganado el rebote. La dificultad consiste en que, al haber menos pelotas que equipos, tendrán que disputarse el rebote para conseguir cumplir el objetivo.

Paso 3: La primera pareja que logre convertir los 10 goles será la ganadora.

Metegol queda (62)

Materiales: Una pelota de Cestoball y una cancha.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 4 jugadores cada uno.

Paso 2: En este juego, un equipo comenzará a atacar hacia uno de los aros, mientras otro defiende, y el tercer equipo esperará afuera del campo de juego. Si los atacantes convierten un tanto, sacarán por detrás del aro y comenzarán a atacar hacia el aro opuesto. El equipo que defendía tendrá que abandonar el campo de juego y en su lugar entrará el equipo que se encontraba afuera.

Paso 3: Transcurrido el tiempo acordado, el equipo que logre convertir mayor cantidad de puntos resultará ganador.

T.E.G. CESTO (80)

Materiales: 1 pelota y cancha de Cestoball, tarjetas con objetivos a cumplir.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos y cada equipo deberá tomar una tarjeta al azar, En la misma, se detallan una serie de consignas a cumplir.

Paso 2: Los equipos jugarán un partido de Cestoball entre ellos, intentando en el transcurso del mismo cumplir con el listado de requerimientos de su tarjeta.

Paso 3: El primer equipo que logre cumplir con toda la “misión” que figura en su tarjeta será el ganador.

Nota: Las tarjetas podrán tener consignas básicas como:

- Efectuar 3 cambios de dirección.
- Tirar 4 veces con finta.
- Hacer 10 pases consecutivos antes de lanzar.

O bien consignas complejas como:

- Aplicar cruces antes de lanzar.
- Cierta cantidad de goles de diferentes lugares.
- Ganar 4 rebotes.



Sugerencia: Es conveniente jugar en muchos períodos cortos de juego, para que las los y las participantes vuelvan a leer su tarjeta y organicen su estrategia.

Capítulo 6 || Principios tácticos defensivos

Se define como *táctica defensiva* a todas las acciones que se realizan en el juego cuando la pelota la tiene el equipo oponente y en las que el **objetivo principal** será la recuperación de la misma para volver a la *ofensiva*.

En la *táctica defensiva* del Cestoball, se pueden identificar dos fases en relación a la recepción de la pelota por parte de la o el atacante: la **FASE 1**, que comprende todas las acciones que se ejecutan previo a la recepción de la pelota por parte del atacante, y la **FASE 2**, que comprende todas las acciones que puede ejecutar la defensa cuando el oponente tiene la pelota en su poder.

Debido a las características propias del Cestoball, se presentan constantemente situaciones defensivas que hacen que cada una de estas fases se presente en constante alternancia, la una con la otra.

Así como cada *fase defensiva* se puede identificar por la acción concreta del atacante -de tener o no la pelota en su poder-, las variables que puede presentar la *táctica ofensiva* del oponente darán origen a diferentes *situaciones defensivas* o *subfases*, determinadas por las constantes y variables estructurales y funcionales que responden a la lógica interna del juego.

En el proceso del aprendizaje reflexivo de la *táctica defensiva* es ineludible, en primer lugar, diferenciar las *fases*, para luego, identificar la *subfase* y, así, determinar cuál es el **objetivo particular defensivo** en esa situación. A partir de ese análisis, surgirá la necesidad de incorporar los elementos técnicos defensivos necesarios para resolver cada situación.

FASE DEFENSIVA	SITUACIÓN DEFENSIVA SUBFASE	OBJETIVOS DEFENSIVOS	ELEMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS
1	Pérdida de la pelota (Transición)	Evitar contraataque	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipos • Relevo defensivo
1	Cuando el/la rival no está en posesión de la pelota	Cortar ángulos de recepción y buscar recuperar la pelota aérea	<ul style="list-style-type: none"> • Marca de Línea de pase • Anticipos • Cambio de marca
2	Cuando el/la rival está en posesión de la pelota	Obstaculizar la posibilidad de pases y lanzamientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento defensivo • Tapas • Trap Defensivo
2	Cuando el rival está lanzando al cesto	Evitar el gol	<ul style="list-style-type: none"> • Tapas de lanzamiento • Trap defensivo
1	Cuando el rival haya efectuado el lanzamiento	Asegurar el rebote defensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Rebote defensivo • Relevo defensivo

6.1 Profundización de la Fase 1 - Elementos técnicos

individuales

ANTICIPO

Es la acción de interceptar un pase del equipo adversario, requiere rapidez de reflejos para llegar a un lugar, actuar antes de lo previsto, o antes que otra persona. Este fundamento requiere trabajos que involucran la visión periférica para poder advertir en simultáneo la ubicación del adversario y de la pelota.

Ejercicios

(Sobre la Visión Periférica)

- En parejas, una persona debe mirar la pelota que tiene el/la docente en la mano y percibir la ubicación del compañero o compañera a través de su visión periférica.
- Igual que en el anterior pero ahora una persona se desplaza por el espacio cambiando de frente según indique el/la docente y la defensa tiene que mirar la pelota que tiene en su poder el poste que corresponda.

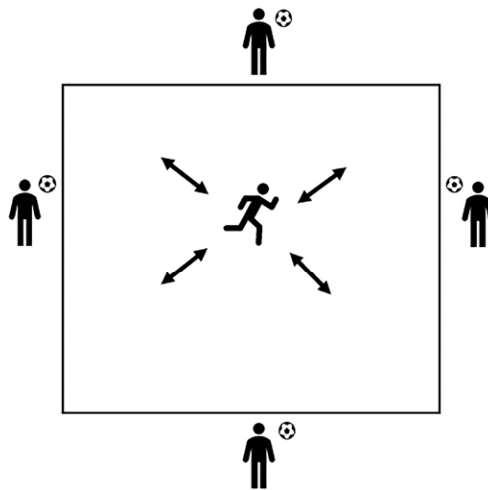


Figura Nro. 55: Defensa 1

Anticipo a pie firme

Este anticipo es útil como paso metodológico para trabajar la lectura de la trayectoria de la pelota, pero también para utilizar dentro del juego frente a situaciones que requieran estar a distancia de la marca.

Ejercicio

Arquero/a con pelota de cestoball: Este ejercicio se realizará entre dos personas que se ubicarán enfrentadas con una pelota de cestoball, una de ellas deberá lanzar la pelota en diferentes direcciones y distancias, mientras que la otra deberá -en la menor cantidad de pasos posibles- atrapar la pelota sin que ésta caiga al suelo.

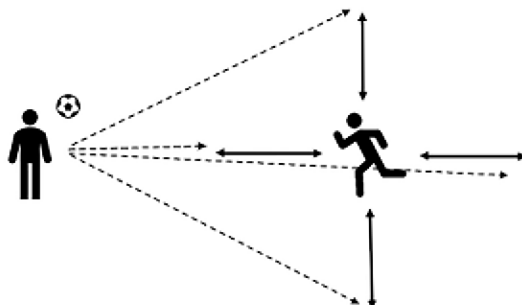


Figura Nro. 56: Arquero

Anticipo en Movimiento

Los anticipos en movimiento presentan características particulares y diferentes entre sí, que van a estar determinadas por la dirección de la carrera del atacante y el punto de origen del pase en relación a este.

Anticipo Frontal

Es el que se produce cuando atacante y defensa se desplazan hacia la pelota y la defensa consigue ganar la posición de su adversario/a para quedarse con la pelota.

Ejercicio

En tercetos, una persona efectuará un pase hacia un compañero o compañera, que se desplaza al trote hacia adelante. La defensa intentará ganar la posición y ubicarse entre la trayectoria de la pelota y la carrera del atacante para interceptar ese pase.

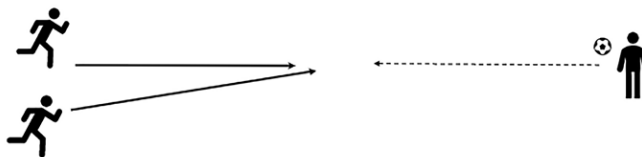


Figura Nro. 57: Anticipo frontal

Anticipo Transversal

Es el que se produce cuando dos atacantes se realizan un pase y el defensa corta esa posibilidad por la intercepción del móvil en la mitad de la trayectoria del mismo.

Ejercicio

En tercetos, dos jugadores o jugadoras se pasarán la pelota. La tercera persona intentará cortar ese pase, de no lograrlo, volverá rápidamente a su posición inicial.

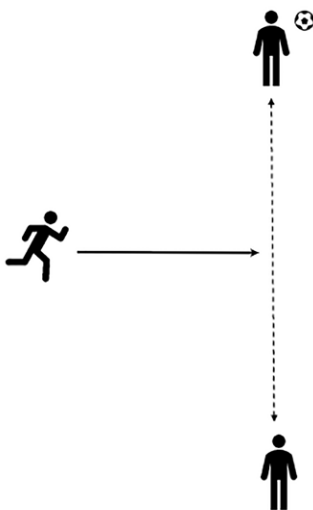


Figura Nro. 58: Anticipo transversal

Anticipo de Retroceso

Es el que sucede cuando el o la defensa corre en la misma dirección que la pelota y hacia su posible receptor, evitando que el pase llegue a destino.

Ejercicio

En tercetos y con una pelota, dos jugadores o jugadoras se ubican de frente a larga distancia y se efectúan pases entre ellas. La tercera jugadora deberá desplazarse para evitar que el pase llegue a destino, intentando, en la toma de esa pelota, girar para caer de frente a la jugadora que efectuó el pase.

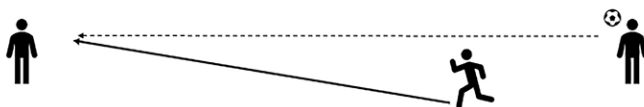


Figura Nro. 59: Anticipo retroceso

Anticipo por Diagonal

A partir de un cambio de dirección del atacante, sobre la espalda del defensor, este/a deberá acortar distancia, efectuando en su carrera una diagonal para interceptar el pase.

Ejercicio

En tercetos con una pelota, un o una jugadora saldrá desde el fondo de la cancha para recibir un pase en el lateral, a la altura del cesto. En ese lugar realizará un cambio de dirección con vuelta y correrá a recibir en el fondo. La defensa deberá cortar ese pase corriendo en diagonal, de espaldas a la marca.

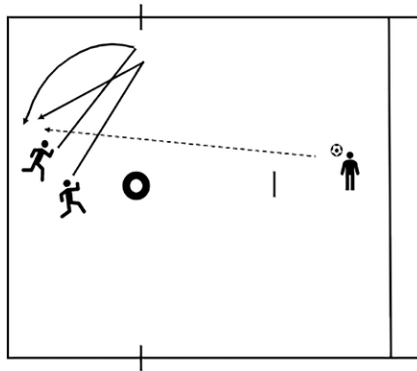


Figura Nro. 60: Anticipo diagonal

Ejercicios de Anticipos Combinados

Circuito de Anticipo: En media cancha, la jugadora que trabaja, deberá atravesar un recorrido prefijado en el que anticipará a sus compañeras en diferentes situaciones.



Figura Nro. 61: Anticipos combinados

- (1) Anticipo frontal. (2) Anticipo transversal. (3) Anticipo de retroceso. (4) Anticipo Diagonal.
 (5) Cierro el aro y corto el pase como un arquero.

Este es un ejemplo de trabajo, a partir del mismo se puede incorporar infinidad de variantes. El objetivo es que los y las jugadoras se encuentren con muchas posibilidades de pases que se deben cortar, haciendo hincapié en que la pelota debe tomarse para recuperarla.

La carga puede ponerse en el tiempo de trabajo o en la cantidad de pelotas recuperadas.

Amague Defensivo: Se entiende por amague cualquier movimiento de engaño hacia el rival. En los amagues defensivos se busca inducir al atacante a cometer errores por malinterpretar la posición o el movimiento que va a realizar la o el marcador. Este elemento defensivo se puede ejecutar tanto en la Fase 1 como en la 2.

Ejercicio para la Fase 1

De a 3, una persona pasa la pelota hacia la derecha o la izquierda, el objetivo de la defensa será efectuar amagues para intentar inducir al ataque al error y lograr interceptar el pase.

6.2 Profundización de la Fase 1- Elementos técnicos de conjunto

Cambios de marca

Es la acción defensiva que se realiza entre dos o más jugadores o jugadoras entre sí. Este elemento defensivo se utiliza cuando el equipo atacante propone en su desmarcación, un juego con cruces en velocidad para obtener mejores ubicaciones para efectuar los pases o lanzamientos.

Ejercicios

- a. 4 vs 4 sin pelota. Cada vez que dos ataques se crucen, debe haber un cambio de marca y, previo a esto se debe comunicar “cambio”. La comunicación entre las partes resulta sumamente importante para lograr que esta marca sea efectiva.
- b. El ataque desarrolla una jugada con cruces y cortinas y la defensa debe cambiar de marca en el momento correcto.
- c. En una jugada de ataque con pase, con formación inicial de tres en línea, la defensa debe estar atenta y cambiar la marca en caso de ser necesario.
- d. 4 vs 4. Si el equipo que está atacando mete gol, habiendo realizado previamente un cruce o una cortina el gol, vale doble. Si la defensa cambia la marca y logra interceptar el pase, suma tres puntos.

Relevo defensivo

Es la acción colectiva de rotación de marcas personales en la cual una o un defensa abandona su marca para cubrir a otro adversario, y sus compañeros o compañeras deberán cambiar mediante una rotación sus posiciones defensivas para llegar a cubrir a la o el jugador que esté libre.

Ejercicios

- a. Jugador A sale en contraataque y entra en dirección hacia el aro sin marca. Jugador C: abandona la marca de jug. B y sale a marcar al jug. A. Jugador D: debe tomar la marca del jugador B.

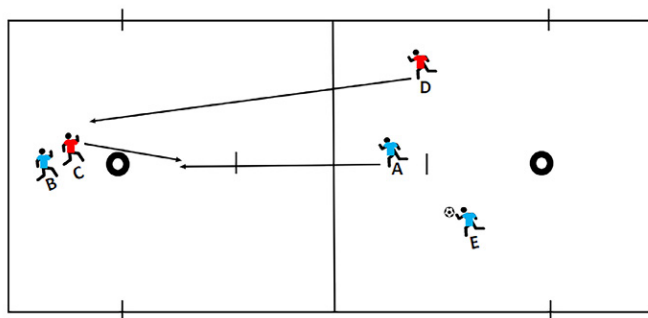


Figura Nro. 62: Relevo defensivo 1

b. Jugador A habilita a Jugador E. B va a marcar a C D marca a E.

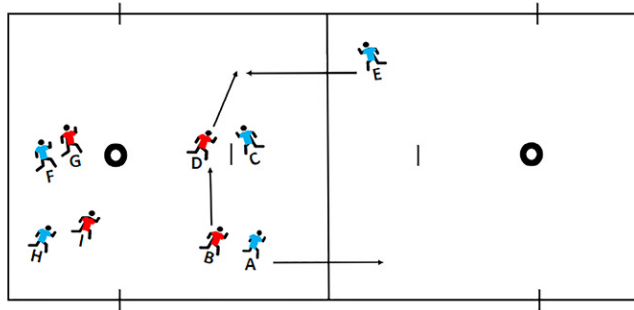


Figura Nro. 63: Relevo defensivo 2

Ejercicios para trabajar la Fase 1 combinando Elementos Defensivos:

a. De a 4 con 1 pelota.

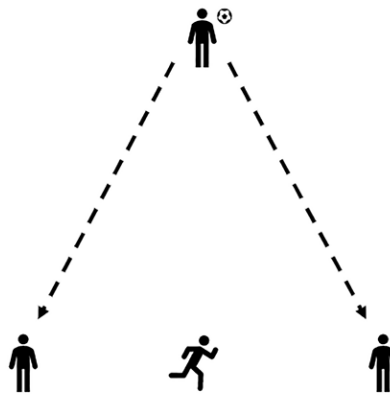


Figura Nro. 64: Defensa 2

b. Medio y sus variantes.

c. Anticipar o tocar al que tiene la pelota para cambiar de lugar.

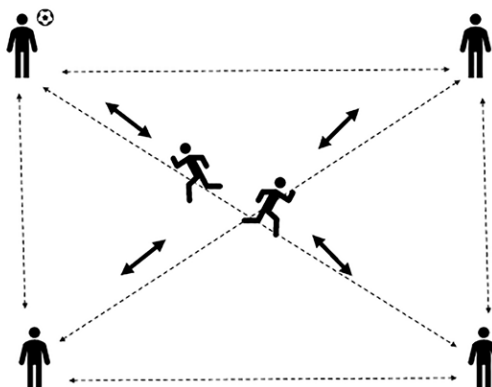


Figura Nro. 65: Defensa 3

d. Pelota al Centro: La pelota se puede pasar en todas las direcciones, pero el objetivo es que reciba la jugadora o jugador que está en el centro.

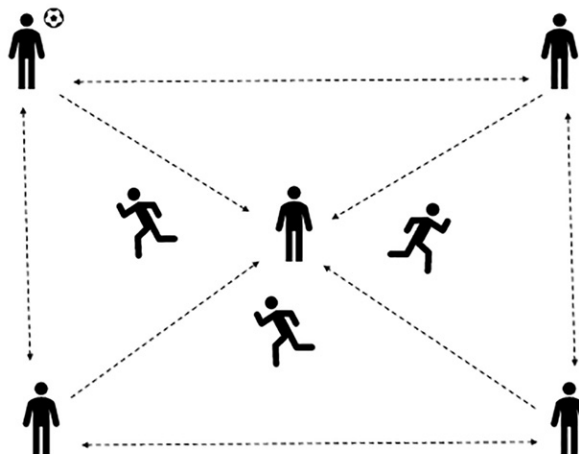


Figura Nro. 66: Defensa 4

Juegos vinculados a la profundización de la Fase 1

Espías (30)

Materiales: Un campo pequeño subdividido en dos mitades, una pelota de Cestoball, pecheras o cintas de colores.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos que se colocarán en cada campo dividido junto con la persona elegida “espía” del equipo rival. Se realizará un sorteo, o un salto, para determinar qué equipo comienza con la pelota.

Paso 2: El equipo en tenencia de la pelota deberá efectuar tres pases, como mínimo, y hacer un pase efectivo a su espía en el campo rival. De lograrlo, la persona que efectuó el pase, pasará al otro campo convertida en espía y la pelota quedará a disposición del rival. Se deberán respetar reglas como no caminar, la distancia de los pases y el cuerpo. El grupo rival podrá marcar o anticipar para recuperar la pelota.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que deje solamente una persona dentro de su campo.

Medio en equipo (60)

Materiales: Pelotas.

Paso 1: El grupo se dividirá en dos. Un grupo se ubicará dentro del campo de juego mientras que el otro se formará en parejas ubicadas cada una en diferentes lados de la cancha con una pelota en su poder (ver dibujo).

Paso 2: El juego será como el medio pero en grupos. Las parejas se harán pases y las personas que están en el medio intentarán robar las pelotas. La que lo consigue cambiará el lugar con la persona a la cual le robó la pelota. Las personas que están afuera de la cancha no podrán entrar a la misma.

Paso 3: Resultará ganadora toda persona que al finalizar el tiempo de juego se encuentre fuera de la zona del medio.

Nota: La cancha no será la de Cestoball (ya que la distancia del pase sería muy grande). Deberán marcarse 2 líneas paralelas entre sí con una separación de 3 metros aprox. (de acuerdo a la edad y nivel).

El juego de Harry Potter (19)

Materiales: Aros plásticos de gimnasia y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos. A uno se le entregarán aros (uno por cada integrante) y al otro, pelotas (una cada dos personas). Se delimitará un terreno de juego.

Paso 2: El objetivo del equipo que tendrá pelota será hacerse pases por todo el campo de juego y contarlos en voz alta. Deberán respetar los 2 m de distancia y, si la pelota se cayera al piso, el pase no contará. A su vez, el equipo que tendrá aros intentará hacer pasar la pelota a través de un aro y también deberá contar la cantidad de veces que lo pueda lograr. Finalizado el tiempo, cada equipo sumará sus puntos y se invertirán los roles.

Paso 3: Al finalizar el juego resultará ganador el equipo que más puntos haya sumado.

6.3 Profundización de la fase 2 - Elementos técnicos individuales

Postura Básica Defensiva: Piernas semiflexionadas, separadas por el ancho de hombros. Centro de gravedad bajo, el peso del cuerpo debe estar repartido en ambas piernas, aunque ligeramente apoyado sobre la punta de los pies en su cara interna; el tronco erguido. Los brazos van a variar dependiendo del rival. Si posee la pelota, estarán extendidos arriba, sino, paralelos al suelo para cortar la línea de pase de la pelota.

Desplazamiento Básico Defensivo

Es el desplazamiento que se utiliza para obstaculizar a un o una atacante con pelota (Fase 2). Las piernas deben estar en semiflexión, con centro de gravedad bajo, y el peso del cuerpo ligeramente apoyado sobre la punta de los pies, específicamente, sobre en su cara interna. Los pasos deben ser cortos y rápidos, evitando la fase aérea y el cruce de piernas en el trayecto que se realice.

Ejercicios

- a. *Con Globos 1:* Utilizando dos globos por persona, se deberá lanzar un globo al aire, realizar tres desplazamientos laterales y lanzar el segundo globo. El ejercicio consiste en mantener en el aire la mayor cantidad de tiempo ambos globos utilizando solo desplazamiento lateral para trasladarse.
- b. *Con Globos 2:* Al igual que en el ejercicio 1, pero los desplazamientos deberán ser de galope frontal como los que se utilizan en el ataque de Esgrima.
- c. *En Espejo:* Consiste en seguir a la o el compañero por todo un perímetro, sin perder la ubicación que le fuera solicitada. Ej: Seguirle mirando su espalda, hombro con hombro etc.
- d. *Reacción y Desplazamientos:* Ante la señal del o la entrenadora, los y las jugadoras deberán desplazarse, siempre ejecutando el desplazamiento defensivo básico (galope bajo), hacia los distintos lugares que se le

indique.

- e. *Recorriendo distancias*: De a dos, enfrentadas, una o un jugador deberá pasar al otro realizando cambios de dirección y velocidad. El o la defensora intentará impedirlo retrocediendo, buscando como objetivo no perder la ubicación inicial.
- f. *Cubriendo el aro*: De a dos, de frente, el o la defensora de espaldas al cesto. El o la compañera que ataca, tendrá como objetivo pasar a su oponente para tocar el cesto. Quien defiende intentará impedirlo, realizando desplazamientos defensivos.
- g. *Marca del paso cero*: De a tres (pasador o pasadora, un ataque y una defensa) al recibir el pase, el ataque deberá caer en un tiempo y ejecutar los dos pases siempre en distintas direcciones. La defensa debe posicionarse detrás del ataque y efectuar desplazamientos defensivos para impedir la finta de la misma.
- h. *Seguimiento de la Finta*: 1 vs 1, una persona efectuará fintas constantes en diferentes direcciones y la que defiende deberá, utilizando desplazamientos defensivos, cubrir los diversos frentes de ataque

Marca de la línea de pase

Es la ubicación defensiva de los brazos para interferir en la línea imaginaria que une la pelota con las manos de la o el posible receptor. Se realiza en la marcación previa a la recepción de la pelota

Ejercicios

- a. De a tres personas, desde posición estática el o la jugadora efectúa un pase a otra, la tercera persona (defensa) intenta cortar el pase ubicando el brazo y la mano, buscando interponerse entre la pelota y las manos de la receptora.
- b. Igual al anterior pero ahora el o la receptora se desplazará para los laterales alternadamente.

Tapa

También llamado tapón, es una acción de juego en la que una o un defensor desvía un pase o un lanzamiento al cesto interponiendo su mano en la línea

de la trayectoria de la pelota, sin tocar al rival y sin bajar el brazo al realizar la acción.

Ejercicios

- a. Buscar bloquear el lanzamiento o pase saltando y ubicando la mano debidamente para no cometer infracción.
- b. Buscar el mismo objetivo a cumplir que en el anterior, pero viniendo en velocidad desde algún punto determinado.
- c. Igual, pero el o la lanzadora -estando de espaldas en el momento inicial-, realizará un pivot para alejarse de la marca. La defensa deberá perfilarse, y luego, buscar tapar ese lanzamiento.

Amague Defensivo

Ejercicio para la Fase 2

De a tres, el o la jugadora que oficia de ataque, recibirá de espaldas al cesto y deberá realizar un pivot para distanciarse de su marca y poder lanzar. La defensa deberá amagar hacia uno de los laterales del rival y esperar anticipadamente del otro lateral para provocar su falta personal.

6.4 Profundización de la fase 2 - Elementos técnicos colectivos

TRAP DEFENSIVO

Es el término que se utiliza para denominar a la acción defensiva de doblar la marca del jugador o jugadora con pelota.

Ejercicio

Juegan 4 vs 4 en media cancha, el equipo que ataca solo podrá lanzar desde abajo del cesto, y no podrá hacerlo si tiene más de una defensa marcando. Las defensas deberán alternarse para doblar la marca de cualquier adversario que reciba cerca, antes que logre efectuar su lanzamiento.

Ejercicios para trabajar la Fase 2 combinando sus elementos defensivos:

CIRCUITO DEFENSIVO DE SEGUIMIENTO

El o la jugadora deberá efectuar un recorrido definido previamente y realizar las tareas que se le presentan cada estación.

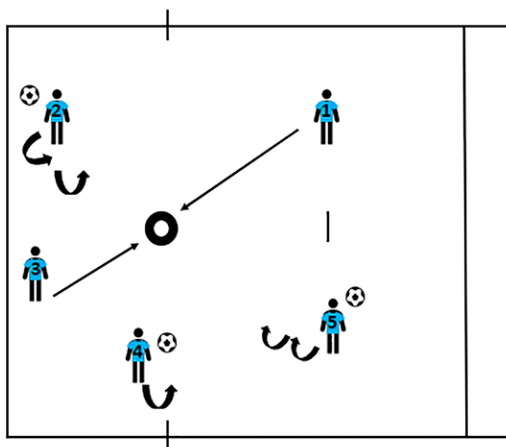


Figura Nro. 67: Circuito defensivo de seguimiento

X1: Jugador o jugadora, intentará tocar el cesto pasando a la defensa, la cual intentará no perder su ubicación entre el aro y la adversaria.

X2: Jugador o jugadora, intentará a partir del paso cero, efectuar los dos pasos para librarse de la marca y lanzar al cesto con más libertad; la defensa con desplazamientos deberá impedirlo.

X3: Jugador o jugadora, intentará cortarse bajo el cesto; la defensa tendrá que evitar esta entrada.

X4: Jugador o jugadora, estando con pelota de espaldas al cesto, pivoteará para lanzar. La defensa deberá intentar hacer una tapa.

X5: Jugador o jugadora, desde el paso cero intentará fintear a su oponente. La defensa deberá impedirlo.

Juegos vinculados a la profundización de la Fase 2

La araña (37)

Materiales: Elementos para marcar el campo de juego (tizas, cinta de papel, etc.).

Paso 1: Se trazarán, previamente con tiza, distintas líneas en el centro de la cancha que se cruzarán entre sí (simulando una tela de araña).

Paso 2: En el centro, se ubicará la *araña* que intentará tocar a los compañeros y compañeras que estarán pasando de un lado al otro de la cancha. La araña solo podrá desplazarse por las líneas que forman su telaraña. La persona tocada se convertirá en araña.

Paso 3: Transcurrido un tiempo la persona que nunca fue tocada será la que gana el juego.

Nota: Este juego aplica muy bien para trabajar los desplazamientos de galope lateral, se recomienda explicar que la araña debe desplazarse de ese modo sin dejar de pisar las líneas.

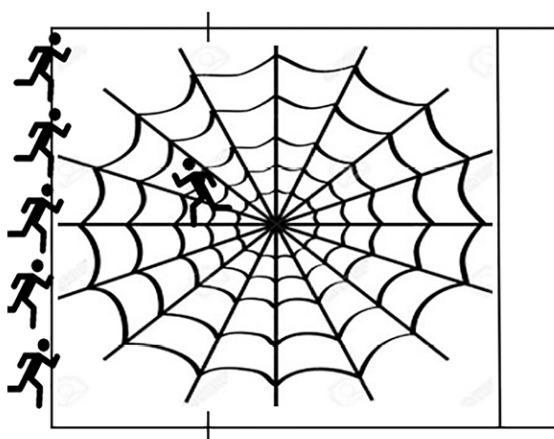


Figura Nro. 68: La Araña

Defendiendo la silla (15)

Materiales: 1 silla cada dos participantes.

Paso 1: Una persona defenderá la silla, para ello se ubicará entre la silla y su adversario, quien tendrá como objetivo intentar sentarse en ella. No estará permitido usar los brazos para defender, ni el contacto físico.

Paso 2: Al finalizar el tiempo, se cambiarán las funciones y atacará la persona que defendía.

Paso 3: Resultará ganador el participante que logre sentarse más veces en la silla.

Circuitos y ejercicios defensivos combinando elementos defensivos de Fase 1 y 2

a. *Cerrar el aro*: cuando se nombra un color (azul o rojo), anticipar el que corresponde.

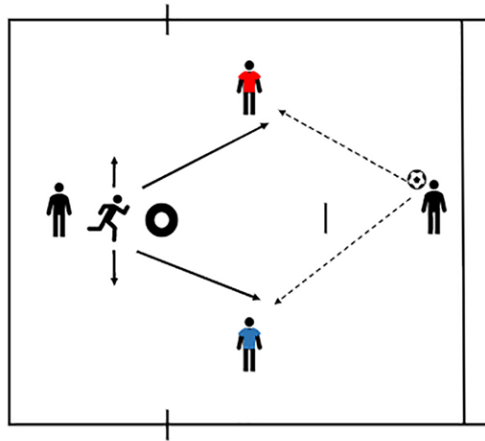


Figura Nro. 69: Circuito combinado

b. *Estaciones de trabajo específico*: En el perímetro de una cancha completa se realizan estaciones por las que pasarán *tercetos* o *cuartetos* de jugadoras o jugadores, cumpliendo en cada lugar un trabajo específico durante un tiempo predeterminado.

Por ejemplo:

- Estación 1: Cerrar el aro para anticipar
- Estación 2: Anticipo de retroceso
- Estación 3: Anticipo transversal
- Estación 4: Anticipo frontal a la primera punta
- Estación 5: Anticipo diagonal

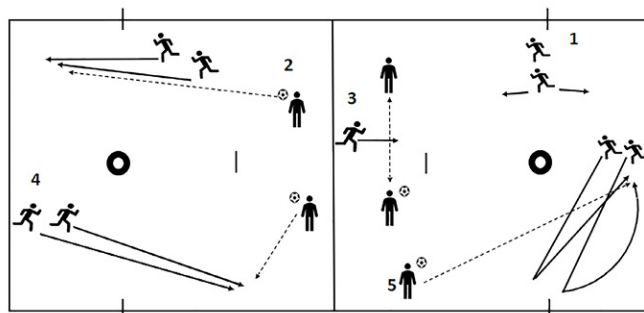


Figura Nro. 70: Circuito defensivo

c. Mini circuito de seguimiento para cerrar la entrada al cesto + anticipo lateral + reacción.

- Materiales: 1 aro de plástico y 2 pelotas
- Participantes: 5 Jugadoras

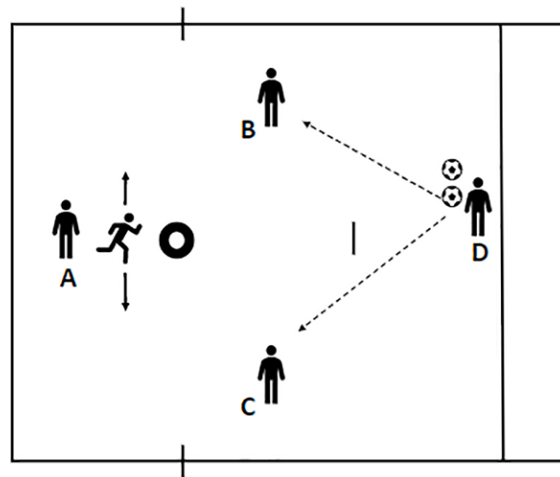


Figura Nro. 71: Circuito de cierre y anticipo

El o la entrenadora da la orden y la defensa intentará, marcando sobre la espalda del atacante, impedir que A pueda entrar al aro de gimnasia. Transcurrido el tiempo que designe quien dirige el ejercicio, la defensa deberá trasladarse rápidamente para anticipar primero a B y luego a C. Realizados los dos anticipos, deberá correr hacia D acercándose hasta el largo del brazo. Finalmente, el o la jugadora intentará pasar a la defensa para ingresar al aro de gimnasia y esta deberá impedirlo realizando desplazamientos defensivos de retroceso enfrentada a la contrincante.

d. Tapa + marca de seguimiento del paso cero + anticipo de retroceso a un lado y al otro + reacción.

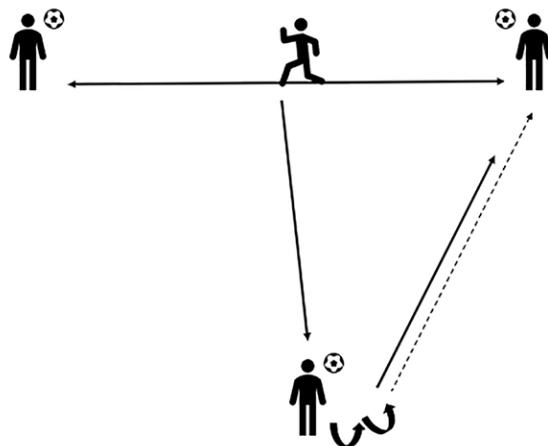


Figura Nro. 72: Tapa y seguimiento

1. Intentar efectuar una tapa, alternando entre una jugadora y la otra.
- 2: Al oír el aviso del docente, debe correr hacia el o la jugadora que se encuentra enfrente y marcar el seguimiento del paso cero y sus variables de fintas.
3. Finalizadas las posibilidades de finta del atacante, correr para realizar un anticipo de retroceso.

e. Circuito Combinado General:

La jugadora o jugador efectúa un recorrido en el que:

- Hace un seguimiento de una jugadora marcando la línea de pase.
- Luego, cierra la entrada al cesto sin pelota
- Después, disputa un rebote
- Anticipa un ataque con pase
- Marca una finta con paso cero.

Juegos vinculados a la profundización de las Fase 1 y 2 combinadas

Los cuatro cuadrados (46)

Materiales: Media cancha de Cestoball, 1 pelota y 12 jugadores como máximo.

Paso 1: Dentro de la media cancha, se marcarán cuatro cuadrados de 3x3 metros en cada esquina. Se dividirá al grupo en dos y se distribuirán los

jugadores en el campo de juego, quedando 1 participante de cada equipo dentro de cada una de los cuadrados y 2 participantes libres en el campo de juego.

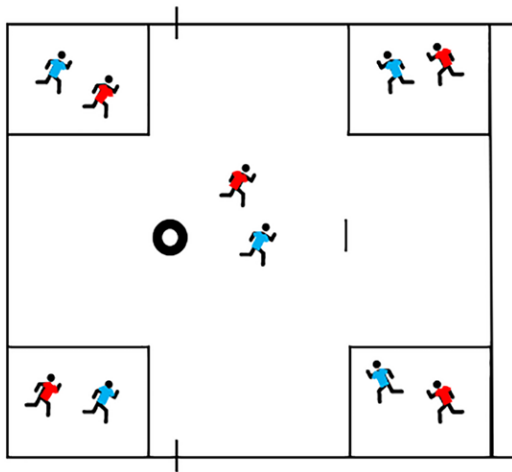


Figura Nro. 73: Cuatro cuadrados

Paso 2: No podrán haber más de 2 participantes de cada equipo dentro del campo libre, quienes podrán hacerse pases entre ellos o con sus compañeros de los cuadrados, también podrán entrar a alguno de los cuadrados y habilitar a una persona de su mismo equipo a jugar en el espacio libre, intercambiando los lugares.

El juego consistirá en cumplir la consigna dada por la o el profesor, para luego poder lanzar al cesto. Si no cumplen la consigna, el gol no vale y, si el lanzamiento no termina en gol, tendrán que volver a cumplir la consigna para poder efectuar un lanzamiento. Si el equipo que está defendiendo recupera la pelota, deberá cumplir esta misma consigna para convertir.

La o el profesor variará las consignas después que, aunque sea un equipo, las haya realizado.

Paso 3: Ganará el equipo que logre convertir más goles en el tiempo pautado.

Ejemplos de Consignas:

- 3 pases para poder lanzar
- 3 pases y 1 cuadrado (esto significa que uno de estos pases debe realizarse con algún compañero de alguno de los cuadrados)
- 5 pases y 3 cuadrados

- 3 pases + 3 cuadrados + 1 habilitación (en este caso un jugador del campo libre está **obligado** a quedarse en uno de los cuadrados para que otro tome su lugar)
- 4 pases + 2 cuadrados + 2 habilitaciones

No pare siga siga (65)

Materiales: Cancha de Cestoball, muchas pelotas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 6 jugadores que van a jugar un partido de Cestoball con todas las reglas, pero en el que siempre atacará un mismo equipo por un tiempo determinado.

Paso 2: Como en un partido normal, la defensa sacará desde atrás de la línea de salida, pero en el momento que la pelota llegue a la zona del ataque, desde afuera de la cancha, se les pasará otra pelota a las personas que están en la defensa. Éstas, tendrán que retener la pelota en su zona hasta que en el ataque convierta un gol o se pierda la pelota.

El juego es constante ya que siempre tendrá que haber dos pelotas en juego.

Paso 3: Transcurrido el tiempo, se invertirán los roles y el equipo que atacaba pasará a defender. Resultará ganador el equipo que convirtió mayor cantidad de goles en el tiempo que estuvo atacando.

Pelota personal (68)

Materiales: 1 pelota de Cestoball para jugar partido (se recomienda que la pelota del partido tenga algún detalle de color o distintivo para que no se confunda con la pelota personal) y, además, 1 pelota de Cestoball para cada jugador.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos que deberán jugar un partido de Cestoball en la cancha entera, obviando la regla del equilibrio numérico.

Paso 2: Cada participante tendrá que sostener una pelota personal con alguna de sus manos, esta pelota personal no puede caerse al suelo ni ser sostenida con otra parte del cuerpo que no sea su mano. La pelota personal es la única posibilidad de participar del juego, si se cayera, el jugador tendrá que salir del campo de juego y esperar a que una o un compañero le efectúe un pase para poder reingresar al partido.

En el marco del juego y para tener el balón, las y los jugadores podrán optar por marcar al adversario, o bien, intentar que se les caiga la pelota personal ya que de esta forma sacarán del juego al contrario y, además, obtendrán la pelota para poder atacar.

Paso 3: Luego de un tiempo determinado, resultará ganador el equipo que haya convertido más puntos.

Siempre ataque (77)

Materiales: 1 pelota y cancha de cestoball.

Paso 1: Se jugará un partido de Cestoball normal con todas sus reglas.

Paso 2: En este juego la variante es que, en un tiempo previamente acordado, un equipo siempre estará en situación ofensiva y el otro en situación defensiva.

Si el equipo que defiende recupera la pelota, deberá dejarla en el lugar para que siga atacando el adversario. Finalizado el tiempo invertirán los roles en la cancha.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que convierta más goles en el tiempo que estuvo en ataque.

Variante: Si se buscara trabajar sobre la efectividad en el juego, se podrá incluir la regla de no poder efectuar más de un lanzamiento consecutivo en cada cesto.

Cuadro de síntesis hacia la especialización futura DEFENSIVA

ERRORES COMUNES, DEBILIDADES Y DIFICULTADES	FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES
Perfilar la cadera y perder la correcta posición defensiva.	Atención y reacción para desvíos y robos de pelota.
Saltar y despegar los pies del piso.	Generar faltas por parte del atacante.
Marcar sobre lanzamientos complejos.	Defensa activa complejiza la tarea ofensiva.

Capítulo 7 || Todos los juegos del Cestoball

1. 10 goles locos

Materiales: Aros y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá a todo el grupo en parejas, cada pareja con una pelota. Se utilizará la cancha de Cestoball y los dos cestos. Todas las parejas participarán al mismo tiempo compartiendo la cancha y cestos.

Paso 2: El objetivo del juego es que cada pareja logre embocar diez goles. Deberán trasladarse mediante pases de un aro a otro, esquivando al resto de las parejas y solo podrán realizar un lanzamiento por aro, si resulta fallido deberán obligatoriamente trasladarse al otro cesto para intentar otro lanzamiento.

Paso 3: La pareja que consiga los 10 goles abandonará el sector de juego habiendo logrado el objetivo. Así hasta que quede solo una pareja en cancha.

2. 2 perros para dos huesos al rebote

Materiales: 1 pelota de Cestoball y un aro de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá el grupo en equipos y se los ubicará enfrentados en filas a una distancia de 3 mts del aro. A cada participante de cada uno de los equipos, se le otorgará verbalmente un número de identificación.

Paso 2: El juego consistirá en obtener 1 punto ganando un rebote a la carrera. El profesor comunicará un número al mismo tiempo que realiza un lanzamiento al cesto, los dos participantes adversarios que poseen ese número deberán ir a la carrera a disputar el rebote, quien se quede con la pelota suma un punto para su equipo.

Paso 3: El equipo que obtuvo mayor cantidad de puntos por los rebotes ganados resultará ganador.

3. 3 por 4 cuartos

Materiales: Una pelota, media cancha de Cestoball, cinta para delimitar los espacios.

Paso 1: La media cancha de Cestoball se dividirá en 4 cuadrantes (como muestra la imagen). Se organizará el grupo en equipos de 3 miembros y se ubicará cada uno en uno de estos cuadrantes.

Paso 2: El juego se desarrollará como un 3 vs. 3 en la media cancha en el que cada equipo intentará realizar 6 pases continuos para obtener 1 punto pero, para obtenerlo, deberán respetar las siguientes reglas que solo aplican al equipo en posición de pelota.

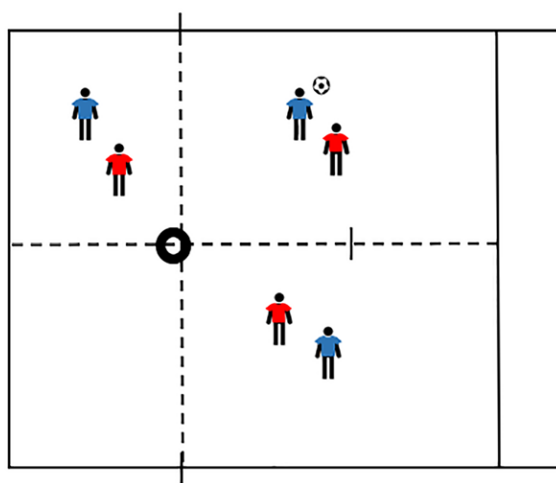
1. Nunca puede haber más de un miembro del equipo atacante en cada cuarto.
2. Cada vez que se pasa la pelota, se debe salir en forma obligada del cuarto en el que se está.
3. No se puede ni pasar la pelota ni cambiar de cuarto por las diagonales.

Paso 3: Al finalizar el tiempo, resultará ganador el equipo que obtuvo más puntos por realizar los 6 pases consecutivos sin quebrantar ninguna de las tres reglas.

Variante: El juego evolucionará en función de las necesidades de la o el docente y las posibilidades del grupo. Modificando las reglas, se cambian los objetivos del juego.

Ejemplos:

- Se puede pasar la pelota en la diagonal solo si es cerca del cesto.
- Se pueden incorporar más zonas y mayor cantidad de participantes para jugar con habilitación.



4. 3-3-3

Materiales: Cancha de Cestoball y una pelota.

Paso 1: Se deberán conformar equipos de tres personas y ubicar tres equipos en cancha, uno debajo de un aro, otro debajo del otro aro y un tercero en la línea de mitad de cancha.

Paso 2: El equipo ubicado en la mitad de cancha comenzará a atacar hacia alguno de los dos aros, el equipo que se encuentre en esa zona deberá tratar de evitar que le conviertan un gol. Si el equipo atacante convierte, volverá a sacar desde atrás del aro y comenzará a atacar hacia la otra zona. Esto continuará hasta que algún equipo defensor logre robar la pelota, o se incumplan con las reglas del deporte, momento en que la pelota deberá pasar a manos del rival, quienes tendrán que atacar hacia el aro contrario, intercambiando las funciones.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que logra convertir la mayor cantidad de tantos en el mismo período consecutivo de ataque. Se pondrá en común entre todos los equipos, qué limitaciones y oportunidades encontraron en el juego (atención, reacción, cansancio, efectividad, etc.).

5. 5 perros para 5 huesos

Materiales: Pelotas de Cestoball (1 por cada 5 participantes).

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de hasta 5 personas. Cada equipo se sentará en fila sobre una línea diferente de la cancha (lateral, mitad de cancha, final) y se colocará una pelota a una distancia de 2 metros. Se le asignará un número a cada integrante del equipo.

Paso 2: El o la docente comunicará un número. Al escucharlo, la persona a quien le corresponda ese número deberá levantarse, correr a tomar la pelota y efectuar un pase a cada integrante de su equipo. Ganará punto el equipo que al terminar esta tarea deje la pelota en su lugar y se siente primero.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos a su favor.

6. 6 vs 1 vs 1 vs 3...

Materiales: Cancha de Cestoball, un reloj y una pelota.

Paso 1: Se conformarán dos equipos de seis jugadores o más. Un equipo se ubicará dentro de la cancha y el otro afuera, en una hilera, para entrar de a una persona a la vez.

Paso 2: El equipo ubicado dentro de la cancha comenzará haciéndose pases, en el mismo momento en que comienza a correr el reloj. En simultáneo, entrará una persona del equipo de afuera a tratar de robar la pelota y, cada 10 segundos, se sumará otra. El tiempo dejará de correr, una vez que el equipo que entra a defender logra obtener la posesión del móvil o el equipo que ataca comete una falta. Se contará el tiempo que tuvieron de posesión de pelota y cambian los roles.

Paso 3: El equipo que logre retener la pelota más tiempo resultará ganador. Pueden realizarse varias rondas del mismo juego.

7. Aro móvil

Materiales: 1 aro para cada equipo y 1 pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos y se elegirá a una o un jugador de cada uno de los equipos para que sostenga un aro en la línea final del campo de juego.

Paso 2: El objetivo de cada equipo será recorrer el campo de juego, mediante pases, y encestar en el aro que sostiene su compañera o compañero en el final o dentro del campo de juego.

La jugadora o jugador con el aro podrá colaborar con su equipo trasladándose a lo largo de la línea del fondo o por una zona determinada de la cancha, moviendo el aro según su conveniencia.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que convierta más goles al término de un tiempo determinado.

Variante: El aro móvil se podrá colocar dentro de la cancha, dentro de un círculo (simulando la posición del aro en Cestoball).

8. Aros y pelotas

Materiales: Pelotas de tenis o trapo, aros de plástico.

Paso 1: A la mitad del grupo se le repartirán aros y, a la otra mitad, pelotas. Cada participante deberá tener o un aro o una pelota en sus manos.

Paso 2: Si una persona con pelota lanza y logra que ésta pase a través del aro, deberán cambiar el material con la persona a la que le “metió el gol”.

Paso 3: Al finalizar el tiempo de juego, resultará ganador o ganadora quien tenga un aro en sus manos.

9. Busca tesoros

Materiales: Muchos elementos pequeños, ya sean pelotitas de pelotero, broches de ropa, o bien, materiales de reciclaje como rollos de papel higiénico, botellas de plástico, rollos de cocina, etc.

Paso 1: En un espacio amplio, se marcarán 4 “casas” pequeñas y una grande. En cada casa pequeña, se colocarán elementos iguales (ej: en una casa, pelotitas de pelotero, en otra, rollos de papel higiénico, en otra broches y en otra botellas de plástico) y a cada elemento se le otorgará un valor (1 pto, 2 pts, 3 pts, 4 pts). Se dividirá al grupo en dos equipos.

Paso 2: Uno de los dos equipos tendrá que cumplir la tarea de buscar tesoros y, el otro, deberá evitarlo. Las y los jugadores que buscan tesoros deberán salir de la casa grande para llegar a las pequeñas (en donde se encuentran los tesoros), tomarlos y volver a la casa grande para dejarlos. Si son tocados por el equipo que está protegiendo los tesoros, deberán ir a la cárcel, y sus compañeros y compañeras de equipo podrán pagar por su libertad (por ej. 8 pts) con parte de los tesoros que hayan obtenido.

Paso 3: Ganará el equipo que obtenga mayor recaudación de los tesoros encontrados en su turno.

10. Buscando el espacio

Materiales: 1 pelota y un aro de Cestoball, conos en cantidad.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos y se colocarán conos formando un círculo alrededor del cesto con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos y equidistantes del cesto, a la distancia que el docente crea conveniente.

Dentro del círculo delimitado por conos, se colocará 1 equipo y, por fuera, el otro equipo con una pelota.

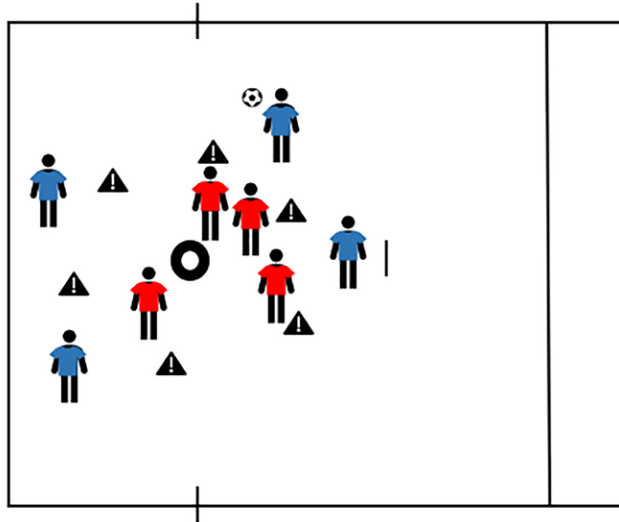
Nota: Tendrá que haber 2 espacios más entre conos que la cantidad de jugadores con los que estamos jugando.

Paso 2: El objetivo del equipo que ataca será, mediante pases con sus compañeros y compañeras, encontrar el espacio para efectuar el lanzamiento y convertir.

Solo se podrá lanzar en los espacios en los que no haya participantes defendiendo o en los que haya dos o más defensas en simultáneo.

Ambos equipos podrán moverse libremente pero sin invadir el espacio del equipo rival.

Paso 3: Finalizado el tiempo en que ambos equipos atacarán el cesto, resultará ganador el equipo que haya convertido más goles.



11. Cambio de nido

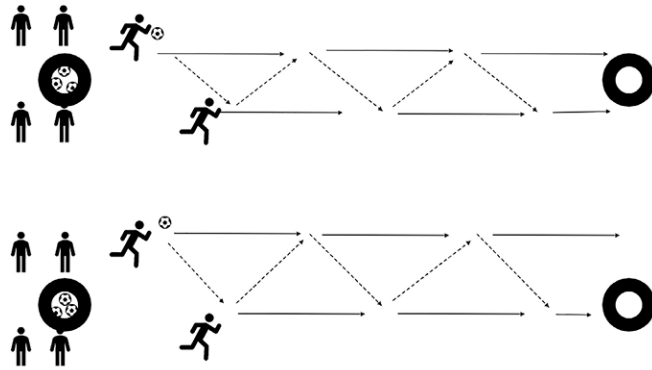
Materiales: Muchas pelotas de Cestoball y 4 aros plásticos de gimnasia.

Paso 1: Se organizará al grupo en 2 equipos (o más, dependiendo de la cantidad de participantes). A cada equipo se lo colocará frente a un aro con 5 pelotas adentro (nido y huevos) y frente a este, un aro vacío.

Paso 2: Los equipos tendrán que llevar -en el menor tiempo posible- los huevos del nido más cercano al más lejano, respetando las siguientes reglas, de lo contrario volverán a empezar:

- Los huevos deberán ser llevados de a uno por vez y deberán ser trasladados por intermedio de pases entre 2 integrantes del equipo. Una vez que el huevo se encuentre a salvo y la pareja haya vuelto al nido inicial, podrá salir la siguiente pareja para trasladar otro huevo.
- No se podrá caminar con la pelota en la mano.
- El huevo no se podrá caer al piso.
- El huevo deberá ser apoyado en el nido.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero logre llevar los huevos de un nido a otro.



12. Carrera de lanzamiento

Materiales: 1 aro de Cestoball, pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de no más de 6 participantes que se ubicarán en hilera detrás de una marca.

Paso 2: El juego consistirá en una carrera de relevos. De a uno, los participantes correrán hasta el aro, tomarán una pelota y realizarán un lanzamiento (debiendo encestar o pegarle a la canasta). Luego volverán para habilitar al siguiente participante para realizar la misma tarea.

Paso 3: Resultará ganador aquel equipo que finalice primero con la tarea encomendada.

13. Correr para ganar

Materiales: 1 pelota de Cestoball, campo de juego delimitado.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, un equipo se ubicará dentro del terreno de juego, el otro equipo participará en parejas.

Paso 2: El equipo en parejas comenzará el juego lanzando la pelota dentro del terreno de juego, en esos momentos, un integrante de la pareja deberá correr por fuera del terreno, mientras que el otro integrante deberá moverse dentro del campo de juego, intentando no ser tocado por la pelota. El equipo que se ubicará dentro del terreno deberá, mediante pases, intentar tocar con la pelota al jugador o jugadora que ingresó al campo.

Paso 3: Si el jugador o jugadora es tocado antes que su compañero o compañera recorra todo el perímetro, se le otorgará un punto al equipo que se encuentra dentro del campo de juego. Si el jugador o jugadora logra NO ser tocado en ese periodo de tiempo, el punto será del equipo en parejas.

Luego se cambiarán los roles, tanto de las parejas como de los equipos y resultará ganador el equipo que más puntos haya acumulado.

14. Cuenta regresiva

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Se seleccionará a una persona para que comience siendo la mancha.

Paso 2: El juego se desarrollará como una mancha tradicional pero con la diferencia que en el transcurso del juego el o la docente realizará en voz alta un conteo regresivo del tiempo estipulado (3, 5, 10 segundos, etc).

Paso 3: Finalizado el tiempo, el jugador o jugadora que se encuentra siendo mancha resulta perdedor.

15. Defendiendo la silla

Materiales: 1 silla cada dos participantes.

Paso 1: Una persona defenderá la silla, para ello se ubicará entre la silla y su adversario, quien tendrá como objetivo intentar sentarse en ella. No estará permitido usar los brazos para defender, ni el contacto físico.

Paso 2: Al finalizar el tiempo, se cambiarán las funciones y atacará la persona que defendía.

Paso 3: Resultará ganador el participante que logre sentarse más veces en la silla.

16. El escudo (Variante de “Aros y pelotas”)

Materiales: Pelotas de tenis o trapo, aros de plástico.

Paso 1: A una mitad del grupo se le repartirán aros y a la otra mitad, pelotas. Cada participante deberá tener un aro o una pelota en sus manos.

Paso 2: Si alguien con pelota lanza y le pega en el cuerpo a quien tenga un aro, deberán intercambiar el material. Quien tiene aro podrá defenderse utilizando este elemento como “escudo”, es decir, si la pelota toca su cuerpo, pero pasa a través del aro primero, esa persona no estará “quemada”.

Paso 3: Al finalizar el tiempo de juego resultará ganador quien tenga un aro en sus manos.

17. El globo

Materiales: Varios globos (por si alguno se pincha).

Paso 1: Se dividirá el grupo en dos equipos de no más de 4 jugadores.

Paso 2: Se realizará un partido de Cestoball, preferiblemente en medio campo, pero en vez de jugar con una pelota se jugará con un globo. Este material alternativo, además de generar un ajuste coordinativo, permite trabajar la mecánica de piernas con un grado de complejidad menor que una pelota ya que el tiempo de vuelo del globo brinda más tiempo al chico o chica para realizar el salto previo a la recepción y luego ejecutar el trabajo de pies.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que convierta más goles.

18. El gusano loco

Materiales: Espacio de juego.

Paso 1: Se ubicarán todas las personas formadas en hilera y tomadas de la cintura o de los hombros. Un participante se ubicará enfrente a esa hilera.

Paso 2: El participante que enfrenta a la hilera deberá tocar al que se encuentre último. La hilera deberá mantener el enfrentamiento con la “mancha” desplazándose con galope lateral y coordinando en equipo.

Paso 3: Una vez que logre tocar al último integrante de la hilera, el jugador o jugadora intercambiará su lugar con otro u otra participante.

Variante: También puede jugarse por tiempo y por equipos, en donde el equipo que consigue en menor tiempo cumplir el objetivo será el ganador.

19. El juego de Harry Potter

Materiales: Aros plásticos de gimnasia y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos. A uno se le entregarán aros (uno por cada integrante) y al otro, pelotas (una cada dos personas). Se delimitará un terreno de juego.

Paso 2: El objetivo del equipo que tendrá pelota será hacerse pases por todo el campo de juego y contarlos en voz alta. Deberán respetar los 2 m de distancia y, si la pelota se cayera al piso, el pase no contará. A su vez, el equipo que tendrá aros intentará hacer pasar la pelota a través de un aro y

también deberá contar la cantidad de veces que lo pueda lograr. Finalizado el tiempo, cada equipo sumará sus puntos y se invertirán los roles.

Paso 3: Al finalizar el juego resultará ganador el equipo que más puntos haya sumado.

20. El juego de la silla (con aros)

Materiales: 1 aro por cada participante, 1 silbato o música.

Paso 1: Se distribuirán los aros en una mitad del campo de juego.

Paso 2: Los jugadores y jugadoras deberán trotar por todo el campo de juego sin tocar los aros, al sonar el silbato, tendrán que desplazarse hacia un aro y saltarlo cayendo en R2T (1 pie adentro y 1 afuera del aro). Cuando se reanuda el trote, el o la docente sacará un aro y al siguiente sonido del silbato quien no encuentre aro para saltar, deberá pasar a practicar el R2T en la otra mitad de cancha donde se colocan los aros que fueron sacados.

Paso 3: Ganará el juego la persona que se quede con el último aro.

21. El juego de los emparejados I

Materiales: Cancha de Cestoball con sus líneas marcadas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en parejas y se les asignará el número 1 ó 2 a cada integrante.

Paso 2: Se ubicará a los N° 1 en una mitad de cancha y a los N° 2 en la otra mitad. A la orden del docente se juntarán en el menor tiempo posible y se deberán sentar en el suelo.

Paso 3: Ganará la primera pareja que se junte o perderá la última en llegar.

Variante 1: Si todas las parejas se juntan en el mismo lugar (normalmente sucede que se ubica la mayoría en el centro de la cancha), se delimitará una “zona prohibida” donde no se podrán juntar las parejas, obligando a las mismas a buscar diferentes alternativas.

Variante 2: También se podrán dibujar zonas o “nubes” donde se deberán juntar obligatoriamente, y de esta manera utilizar el fondo de la cancha para que se puedan explorar todos los espacios posibles que ofrece el deporte.

22. El juego de los emparejados II

Materiales: Cancha de Cestoball con sus líneas marcadas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en parejas y se les asignará un número a cada integrante 1 ó 2.

Paso 2: Se ubicará a los N° 1 en una mitad de cancha y a los N° 2 en la otra mitad de cancha. A la orden del docente, que comunicará un número, este integrante de la pareja se convertirá en mancha. La persona a quien corresponda el número indicado por el docente deberá perseguir a su pareja y atraparla en menos de 15 segundos.

Paso 3: Ganarán quienes logren cumplir con su objetivo, ya sea atrapar o no ser atrapados.

23. El número

Materiales: Cancha de Cestoball y 1 pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, se colocará una pelota en el centro de la cancha, detallando el número correspondiente a cada sector de la cancha (estos números pueden ser marcados o bien tendrán que recordarlos).

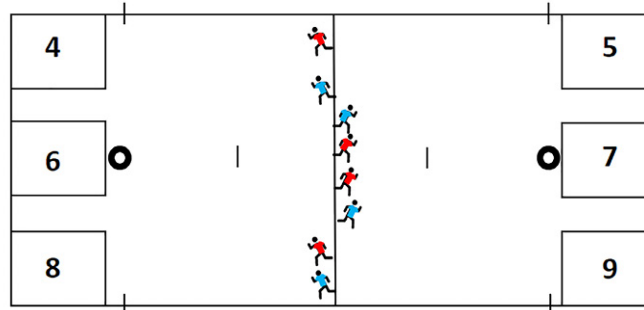
Paso 2: El juego iniciará con todos los participantes parados en la línea central, el docente dirá un número y todos deberán ir a tocar el sector de la cancha que corresponde a ese mismo número para luego volver al centro de la cancha a tomar la pelota .

El primero en tomar la pelota convertirá a su equipo en atacante y al otro equipo en defensor. Para poder efectuar un lanzamiento al aro, deberán realizar la misma cantidad de pases que el número al que tuvieron que correr en cada oportunidad.

Cuando la pelota sea recuperada por los defensores, los mismos podrán atacar pero siempre deberán respetar el número de pases a realizar en esa jugada.

Al convertirse un gol, la pelota y los jugadores volverán a la mitad de la cancha para reanudar el juego.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que, respetando el número mínimo de pases, convierta más goles.



24. El pelotón

Materiales: Una pelota de goma.

Paso 1: Una persona tendrá la pelota y los demás participantes estarán distribuidos en el campo de juego.

Paso 2: La persona con la pelota en su poder intentará “quemar” a los demás con la pelota, quien sea tocado por la pelota deberá sentarse. Desde esa posición, podrán volver a levantarse, si logran agarrar la pelota y -a su vez-, quienes escapan podrán efectuarles un pase para salvarlos. La o el perseguidor intentará evitarlo tratando de tocar a la mayor cantidad posible con la pelota y, de esta manera, sentar a todos antes que puedan ser salvados.

Paso 3: Ganará la persona que logre sentar a todos los participantes.

Variante: También puede jugarse por equipos.

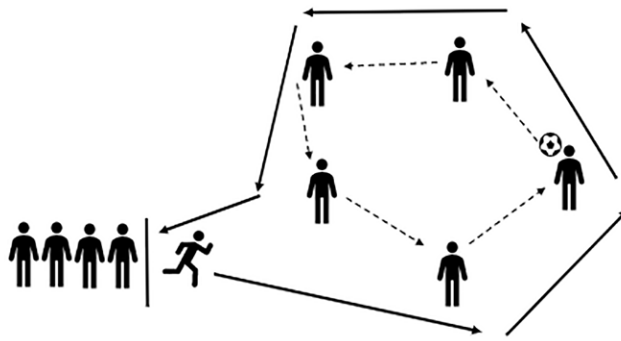
25. El reloj

Materiales: 1 pelota de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos y se sorteará quienes comienzan en posesión de la pelota y quienes corren.

Paso 2: El equipo con pelota deberá formar una ronda que respete una distancia de 1,5 metros entre cada participante como mínimo. El equipo rival formará una hilera detrás de una marca. Los participantes del equipo sin pelota deberán recorrer la distancia entre su hilera y la vuelta a la ronda de las rivales. El equipo con pelota, estará formado en círculo y realizará pases en el tiempo en que el equipo recorra la circunferencia.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que efectúe mayor cantidad de pases en el tiempo que el grupo rival se traslade alrededor de la ronda.



26. El reloj dinámico

Materiales: Aros y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno formará un círculo en una mitad de la cancha y el otro, una hilera en la otra mitad de la cancha frente a un cesto.

Paso 2: Mientras un equipo realizará pases en ronda y los contabilizará, el otro hará lanzamientos al cesto, debiendo embocar o realizar un máximo de 3 intentos antes que continúe el siguiente jugador de la hilera. El juego finalizará cuando el último jugador o jugadora de la hilera de lanzamiento emboque o realice su tercer intento. Se contarán los pases realizados y los goles efectuados por equipo. Luego cambiarán de roles.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el juego tenga mayor cantidad de puntos.

27. El salvavidas

Materiales: Una pelota.

Paso 1: En un campo delimitado se ubicarán todas las personas, una o uno de ellos con pelota y se designarán 2 personas que serán las manchas.

Paso 2: El juego se desarrollará como una mancha tradicional en la cual, si una o un jugador es tocado, cambiará su rol con la mancha. Sin embargo, hay una pelota que será el salvavidas: aquella persona que la tenga en su poder será inmune a ser tocada o tocado. Solo podrá conservar la pelota por 3 segundos y deberá pasarle la inmunidad a cualquier participante.

Paso 3: Luego de un tiempo determinado, resultará ganadora la persona que fuera tocada menor cantidad de veces en el transcurso del juego.

28. El sapo

Materiales: 10 baldes o tachos, pelotas de trapo, hojas, marcadores y cinta adhesiva.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos y se sorteará que equipo comenzará lanzando. Se distribuirán los 10 tachos previamente rotulados con puntajes diferentes.

Paso 2: Para comenzar se colocará un equipo detrás de la línea con las pelotas. Desde ahí deberán lanzar, procurando embocar en los tachos con puntajes que se encuentran a diferentes distancias. Consigan encestar o no, podrán buscar las pelotas y volver a intentarlo.

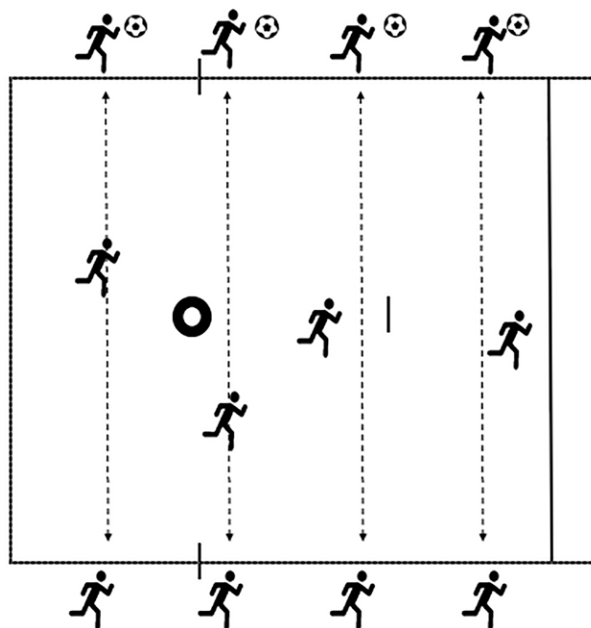
Paso 3: Resultará ganador aquel equipo que, al terminar un tiempo determinado, haya sumado mayor cantidad de puntos.

29. El túnel

Paso 1: El grupo se dividirá en 2 grupos. Uno de los grupos se ubicará dentro de la cancha. El otro, se organizará en parejas con una pelota y se colocarán uno de cada lado de la cancha (ver dibujo).

Paso 2: Al comenzar el juego, el equipo que se encuentre ubicado adentro deberá interceptar las pelotas que se están pasando las parejas.

Paso 3: El equipo que logre interceptar más pelotas en el tiempo estipulado, resultará ganador.



30. Espías

Materiales: Un campo pequeño subdividido en dos mitades, una pelota de Cestoball, pecheras o cintas de colores.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos que se colocarán en cada campo dividido junto con la persona elegida “espía” del equipo rival. Se realizará un sorteo, o un salto, para determinar qué equipo comienza con la pelota.

Paso 2: El equipo en tenencia de la pelota deberá efectuar tres pases, como mínimo, y hacer un pase efectivo a su espía en el campo rival. De lograrlo, la persona que efectuó el pase, pasará al otro campo convertida en espía y la pelota quedará a disposición del rival. Se deberán respetar reglas como no caminar, la distancia de los pases y el cuerpo. El grupo rival podrá marcar o anticipar para recuperar la pelota.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que deje solamente una persona dentro de su campo.

31. Goles por tiempo

Materiales: Muchas pelotas de Cestoball, 2 aros.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos y se le asignará a cada uno un aro.

Paso 2: El equipo se ubicará alrededor del aro y efectuará lanzamientos durante un tiempo determinado, contabilizando sus goles.

Paso 3: Resultará ganador aquel equipo que, al finalizar el tiempo de juego, haya realizado mayor cantidad de goles.

Nota: Si el grupo tiene integrantes que -por la corta edad- no logran fácilmente encestar, se puede contabilizar 1 punto por tocar la canasta y 2 puntos si la pelota se encesta.

32. Guerra de pelotas

Materiales: Campo delimitado en 2, muchas pelotas (tenis o trapo).

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos ubicados de cada lado de la cancha y con la misma cantidad de pelotas en su campo de juego (en lo posible 1 por participante)

Paso 2: Durante un tiempo determinado, las y los jugadores de cada equipo deberán lanzar las pelotas de su campo hacia el campo del rival.

Paso 3: Finalizado el tiempo, resultará ganador. el equipo con menos pelotas en su campo de juego

33. Juego de los broches

Materiales: 30 (treinta) broches para colgar la ropa.

Paso 1: La cancha deberá estar dividida en dos mitades por una línea central y estará delimitada con dos líneas al final de cada campo. Se dividirá al grupo en dos equipos que se ubicarán uno en cada mitad de la cancha.

Paso 2: Cada equipo deberá buscar los broches que se encuentran ubicados detrás de la línea final del equipo adversario y los trasladará a su propia zona de broches. Tendrán que cumplir con ciertas reglas:

- No podrán traer más de un broche por vez.
- Si en el campo adversario una persona fuera tocada por algún rival, deberá volver automáticamente a su campo para poder intentar nuevamente llegar a los broches.
- La zona de broches rival, se considera “casa”, nadie podrá tocar a nadie mientras permanezca ahí.
- Si una persona es tocada al regresar con un broche, éste deberá ser devuelto.

Paso 3: Pasado el tiempo de juego, ganará el equipo que tenga más broches en su propia zona.

Variante: En lugar de marcar una línea final, se podrán hacer dos círculos y dentro de los mismos ubicar los broches, para de esta forma, trabajar la marca y la desmarca en un frente de 360°, propio del deporte.

34. Juego del rebote

Materiales: Una pelota de Cestoball, un tablero de Básquet.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 equipos (es recomendable que los equipos no sean muy numerosos). Se ubicará a los equipos alejados del tablero de Básquet.

Paso 2: Cada equipo enviará a un representante a disputar el rebote con el rival. El docente lanzará hacia el tablero de Básquet con fuerza para que la

pelota rebote en él. Quien gane el rebote -y por lo tanto, el balón- deberá atacar junto con su equipo en el aro de Cestoball ubicado en la otra mitad de la cancha. El equipo de quien no logre ganar el rebote tomará el lugar de la defensa.

Si en el proceso defensivo, el equipo lograra recuperar el balón, intentará convertir en el aro de Cestoball contrario. La acción finalizará cuando uno de los dos equipos convierta y se volverá a la disputa del rebote.

Paso 3: El equipo que logre ganar el rebote, obtendrá 1 punto; el que convierta gol obtendrá 1 punto también. Resultará ganador el equipo que logre mayor cantidad de puntos a lo largo del juego.

35. K.O.

Materiales: 2 pelotas de cestoball

Paso 1: El grupo se ubicará formando una hilera detrás de la línea de penal. La primera y segunda persona de la hilera tendrán una pelota en su poder.

Paso 2: El juego consistirá en convertir un gol antes que el siguiente jugador en la hilera. El primer intento se realizará desde la línea de penal, si convierte buscará la pelota y la entregará al siguiente lanzador o lanzadora en la hilera. De no convertir, podrá seguir intentándolo desde el lugar del rebote hasta conseguirlo, o bien, hasta ser eliminado o eliminada. **¿Cómo se elimina?** Un jugador será eliminado si el lanzador que le sigue encesta antes que él lo consiga.

Paso 3: Resultará ganadora la persona que nunca es eliminada.

36. K.O. extremo

Materiales: Pelotas y cestos de Cestoball.

Paso 1: El grupo se ubicará formando una hilera detrás de la línea de penal. La primera y segunda persona de la hilera tendrán una pelota en su poder.

Paso 2: El juego se desarrollará con las mismas reglas que el KO tradicional, pero en esta variable se jugará por tiempo, además de por eliminación ya que el jugador eliminado podrá reingresar al KO EXTREMO si cumple con diferentes desafíos que especifique el docente.

Ejemplos:

- Convertir en otro cesto 3 lanzamientos consecutivos,

- realizar algún gesto técnico específico,
- convertir 1 triple,
- jugar un KO en otro cesto con los demás jugadores que hayan sido eliminados,
- etc.

En esta variable el jugador o jugadora que fue eliminada tendrá chances de reingresar a la competencia.

El o la docente anunciará la finalización del tiempo para reingresar al KO EXTREMO y solo aquellos que estén en esa hilera seguirán compitiendo.

Paso 3: Resultará ganadora la persona que quede última en el KO EXTREMO.

37. La araña

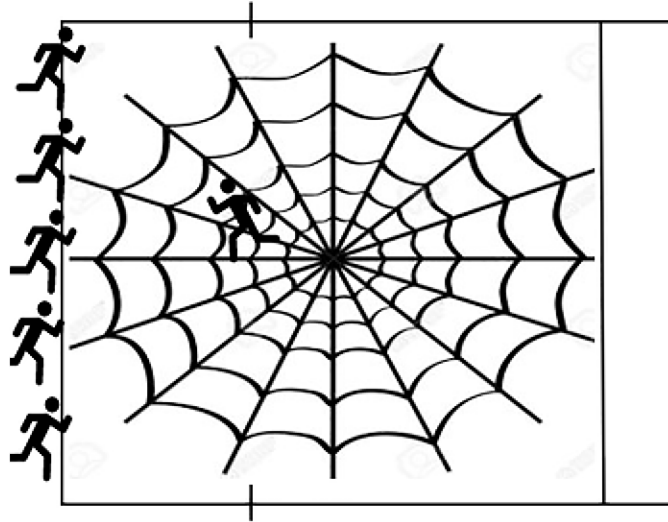
Materiales: Elementos para marcar el campo de juego (tizas, cinta de papel, etc.).

Paso 1: Se trazarán, previamente con tiza, distintas líneas en el centro de la cancha que se cruzarán entre sí (simulando una tela de araña).

Paso 2: En el centro, se ubicará la *araña* que intentará tocar a los compañeros y compañeras que estarán pasando de un lado al otro de la cancha. La araña solo podrá desplazarse por las líneas que forman su telaraña. La persona tocada se convertirá en araña.

Paso 3: Transcurrido un tiempo la persona que nunca fue tocada será la que gana el juego.

Nota: Este juego aplica muy bien para trabajar los desplazamientos de galope lateral, se recomienda explicar que la araña debe desplazarse de ese modo sin dejar de pisar las líneas.



38. La toma de la bandera

Materiales: Dos retazos de tela o pecheras.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos y se colocará un cuadro de tela por detrás de la línea final de cada lado del campo de juego. Los equipos se distribuirán por la cancha, uno a cada lado de la línea central.

Paso 2: Cada equipo intentará tomar la bandera del equipo contrario mientras resguarda la suya. Cuando un integrante de alguno de los equipos logra ingresar a la zona rival, y es tocado por el adversario, deberá retroceder hasta su área.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero tome la bandera ajena.

39. La vuelta al mundo

Materiales: Carteles con el nombre de países, conos y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se distribuirán los conos con los nombres de los países alrededor del aro y se dividirá al grupo en equipos.

Paso 2: El objetivo de los y las participantes será dar la vuelta al aro encestando desde cada uno de los países que figuran en los conos. Solo si encestan podrán avanzar al país siguiente.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que finalice primero la vuelta al mundo.

Variantes: Este juego puede realizarse de modo individual (un jugador deberá encestar en todos los países) o bien de modo grupal (el equipo decide qué integrante lanzará desde cada país).

40. Las 4 esquinas

Materiales: Una pelota, cuatro elementos a elección.

Paso 1: Se conformarán equipos de seis participantes como máximo, que se enfrentarán de a dos equipos por vez en el campo completo o en una mitad del campo. En las cuatro esquinas del campo, se colocará un cono, un aro plástico, o una valla.

Paso 2: El equipo con la posesión de la pelota deberá intentar, por medio de pases, acercarse a las distintas esquinas y apuntar o apoyar la pelota en el elemento presente. No importa el orden en que efectúen las cuatro esquinas, pero no podrán tirar dos veces en la misma. El otro equipo deberá intentar robar la pelota y, una vez que lo logre, realizará el mismo trabajo.

Paso 3: Ganará el equipo que primero pueda cumplir el objetivo de embocar o apoyar la pelota en las diferentes esquinas.

Variante 1: Un equipo siempre defenderá y el otro siempre atacará. Luego de un tiempo preestablecido (5 minutos, por ejemplo), se contarán cuántos puntos hizo el equipo atacante y se cambiarán las funciones.

Variante 2: En lugar de elementos, se colocará una persona en cada esquina, sosteniendo un aro sobre la cabeza. Deberán embocar en los aros para obtener el punto.

41. Las águilas

Materiales: Cancha de Cestoball, pelotas y pecheras.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno con mayor cantidad de personas (el de “las águilas”) y otro un poco más reducido (“los cazadores”). Se colocarán y distribuirán una gran cantidad de pelotas dentro del campo de juego. “Las águilas” se colocarán detrás de una de las líneas finales de la cancha y “los cazadores” dentro del terreno de juego.

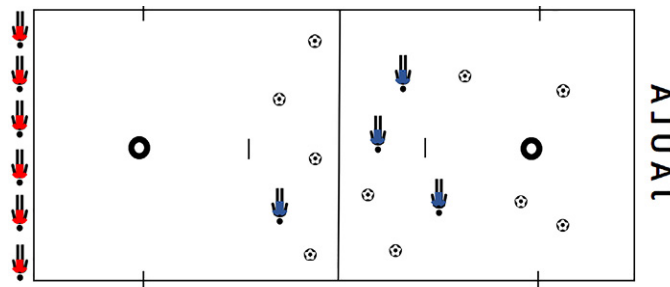
Paso 2: El objetivo de “las águilas” será recolectar la mayor cantidad de “huevos” (pelotas) posibles y llevarlas a su “nido” (el área detrás de la línea final). A su vez, “los cazadores” deberán impedir el cometido de su rival

intentando atraparlas para luego llevarlas prisioneras a la “jaula” (detrás de la línea final opuesta).

Los y las jugadoras de los distintos equipos intentarán cumplir su objetivo respetando las siguientes reglas:

- Si un águila está en posesión de la pelota no puede ser tocada.
- No se puede caminar con la pelota en la mano.
- La pelota debe ser colocada en el nido apoyándola (no puede ser lanzada).
- Un águila que se encuentra en la jaula puede ser salvada por un compañero o compañera de equipo mediante un choque de manos.

Paso 3: El juego finalizará cuando “las águilas” logren recolectar todos los huevos o cuando “los cazadores” encierren a todas las águilas en su jaula. En el caso de que ninguna de estas situaciones suceda, se toma un tiempo estimado de juego y al finalizar ganará el equipo que más cerca estuvo de cumplir su objetivo.



42. Loquero general

Materiales: Aros plásticos de gimnasia, conos o tiza.

Paso 1: Se dividirá al grupo en parejas y se las colocará en diferentes lugares de la cancha (utilizando como referencia las distintas líneas y sectores del campo de juego: lateral, final, penal, debajo del aro). Las personas que componen la pareja deberán estar tomadas de las manos durante todo el juego. A cada pareja se le asignará un número que mantendrá a lo largo de todo el juego. Una de las parejas comenzará el juego en el medio de la cancha, sector denominado “loquero”.

Paso 2: El o la docente comunicará unos números y las parejas que se correspondan con los mismos deberán cambiar de “casa” obligatoriamente.

A su vez, la pareja que se encuentre en el “loquero” intentará encontrar “casa”, con lo cual la pareja que quede sin encontrar sector a donde ir le corresponderá el “loquero”. Cuando el docente comunique “Loquero General” todas las parejas deberán cambiar de lugar.

Paso 3: El objetivo del juego será no quedar 3 veces en el “loquero”.

43. Los 10 pases

Materiales: Campo pequeño delimitado, 1 pelota de Cestoball, pecheras o cintas de colores.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos y se sorteará quien inicia el encuentro.

Paso 2: El objetivo del juego será intentar sumar la mayor cantidad de puntos posibles y evitar que el contrario lo haga. El punto será conseguido cuando un equipo logre hacerse 10 pases consecutivos respetando las reglas del deporte.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el tiempo establecido de juego sume mayor cantidad de puntos.

Variante: Según el nivel del grupo se podrá reducir o ampliar la cantidad de pases para la obtención de 1 punto.

En los juegos sociomotores de cooperación-oposición e invasión de campo, podemos establecer roles que se sostengan durante el mismo, garantizando posteriormente la rotación para que la práctica sea democrática y el grupo pueda experimentar de manera integral y sostenida un rol.

44. Los 10 pases en 2 zonas

Materiales: 1 pelota y elementos para delimitar la cancha.

Paso 1: La cancha estará dividida en 2. Cada uno de los equipos estará dividido en 2 subgrupos que se ubicarán en una mitad diferente del campo de juego.

Paso 2: A la señal, el equipo que posee la pelota intentará hacerse 5 pases entre los integrantes de una zona para después pasársela a los de la otra, quienes tendrán que hacer los 5 pases restantes. El equipo sin pelota intentará interceptarla y si lo consigue, realizará la misma tarea.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que logre cumplir la consigna mayor cantidad de veces en un tiempo determinado.

Variante: Se podrá incorporar una segunda pelota al juego para dificultar las situaciones a resolver.

45. Conquista de países

Materiales: Aros plásticos de gimnasia o tizas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos. Se delimitará un terreno de juego donde se coloquen aros (o se los dibuje con tiza) que tendrán que superar en 1 ó 2 a la cantidad de integrantes que tenga cada equipo.

Paso 2: Las y los “conquistadores” se colocarán fuera del espacio de juego, mientras que las y los “defensores” lo harán en el lugar donde se encuentran los aros (dentro de ellos o entre medio, dependerá de la estrategia que utilicen). El objetivo de las y los conquistadores será, saliendo de a uno por vez, “conquistar” (pisar) el aro que esté libre de defensores. Una vez que lo logren, podrán volver y habilitar a un compañero o compañera para que repita la acción. Una vez que todos las y los conquistadores logren pisar un aro, se detiene el tiempo y se invierten los roles.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que más rápido logre conquistar todos los aros.

46. Los cuatro cuadrados

Materiales: Media cancha de Cestoball, 1 pelota y 12 jugadores como máximo.

Paso 1: Dentro de la media cancha, se marcarán cuatro cuadrados de 3x3 metros en cada esquina. Se dividirá al grupo en dos y se distribuirán los jugadores en el campo de juego, quedando 1 participante de cada equipo dentro de cada una de los cuadrados y 2 participantes libres en el campo de juego.

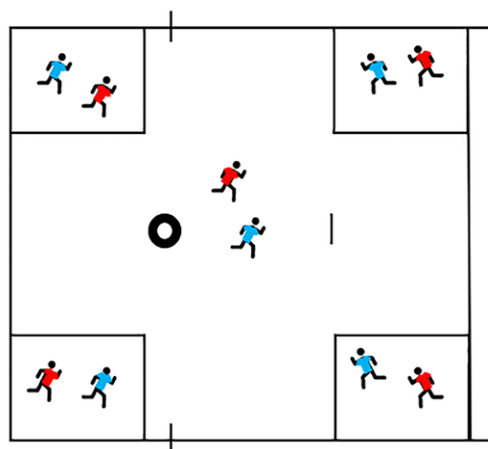
Paso 2: No podrán haber más de 2 participantes de cada equipo dentro del campo libre, quienes podrán hacerse pases entre ellos o con sus compañeros de los cuadrados, también podrán entrar a alguno de los cuadrados y habilitar a una persona de su mismo equipo a jugar en el espacio libre, intercambiando los lugares.

El juego consistirá en cumplir la consigna dada por la o el profesor, para luego poder lanzar al cesto. Si no cumplen la consigna, el gol no vale y, si el lanzamiento no termina en gol, tendrán que volver a cumplir la consigna

para poder efectuar un lanzamiento. Si el equipo que está defendiendo recupera la pelota, deberá cumplir esta misma consigna para convertir.

La o el profesor variará las consignas después que, aunque sea un equipo, las haya realizado.

Paso 3: Ganará el equipo que logre convertir más goles en el tiempo pautado.



47. Mancha aro

Materiales: Aros plásticos de gimnasia.

Paso 1: Los aros se encontrarán distribuidos en todo el campo de juego al igual que todas las personas que participen, con excepción de quien será la mancha.

Paso 2: Para poder salvarse deberán estar con un pie adentro del aro y el otro afuera. No podrán estar más de 5 segundos en un mismo aro. Si la mancha consigue tocar a alguien que no esté en un aro, se cambiarán las funciones.

Paso 3: Antes de finalizar el juego, podrán agregarse manchas para generar más dinamismo.

48. Mancha cenicienta

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Se seleccionará a una persona para ser mancha y el resto del grupo se ubicará dentro del campo de juego.

Paso 2: El juego se desarrollará como una mancha tradicional, pero cuando una persona sea tocada deberá quedarse en el lugar, haciendo equilibrio

sobre un solo pie y, para ser salvada, los y las compañeras deberán simular ponerle el zapatito perdido.

Paso 3: Resultarán ganadoras las personas que nunca sean tocadas por la mancha.

49. Mancha de los broches

Materiales: 30 (treinta) broches para colgar la ropa.

Paso 1: Se le entregarán a cada participante dos broches, los cuales deberán prender a su ropa. Se delimitará el campo de juego y todo el grupo se ubicará dentro del mismo.

Paso 2: Cada participante deberá intentar “robar” los broches del resto y colocárselos en su propia ropa, evitando al mismo tiempo que le sustraigan los propios.

Paso 3: Al finalizar el tiempo, gana quien tenga prendidos en su ropa la mayor cantidad de broches.

Variante: Para trabajos específicos de coordinación se podrá estipular en qué lugar de la ropa se deben poner los broches (por ejemplo, en la espalda).

50. Mancha en círculo

Materiales: 1 pelota.

Paso 1: Se colocará al grupo en una ronda donde habrá, mínimo, 1 metro de distancia entre los y las integrantes, otras dos personas se colocarán en el medio de la misma.

Paso 2: El grupo que estará en ronda tendrá una pelota en su poder con la cual deberá hacerse pases (no valdrá pasar al que está al lado). Quienes están en el medio, deberán intentar tocar a la persona que tiene la pelota en la mano. En caso de lograrlo, cambian los roles.

Paso 3: El objetivo del juego será no ir más de tres veces al medio.

Variante: Dependiendo el nivel del grupo, se podrá ir complejizando el juego. Una de las formas podrá ser agregar el anticipo. Otra de ellas, incluir reglas propias del deporte o -inventar- alguna para hacer foco en algo que se quiera trabajar (por ejemplo, la persona también irá al medio si: camina, hace cuerpo, si la pelota se cae de las manos, etc.).

51. Mancha espía

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Antes de comenzar el juego, dos jugadores o jugadoras serán designados mancha y se apartarán del grupo.

Paso 2: El grupo, en secreto, designará a dos “salvadores”. El juego dará inicio a modo de mancha congelada: el jugador tocado deberá quedarse en su lugar hasta que lo toque el salvador. Transcurrido un tiempo, se detendrá el juego y se solicitará a las manchas que expresen si lograron registrar quienes fueron elegidos salvadores o salvadoras.

Paso 3: Si las manchas aciertan, ganarán el juego; si no, tendrán otra oportunidad reiniciándose el juego.

52. Mancha número

Materiales: Campo de juego delimitado por líneas.

Paso 1: A cada una de las líneas se le asignará un número diferente y se determinará quién o quiénes serán mancha.

Paso 2: El o la docente mencionará un número y las personas deberán correr a la línea que corresponde a ese número evitando ser tocadas por la mancha. En caso de llegar a la línea, estarán a salvo, pero, de ser tocadas, se convertirán en mancha.

Paso 3: Transcurrido un tiempo, las personas que no hayan sido tocadas resultarán ganadoras

53. Mancha por tiempo

Materiales: Campo de juego delimitado y un cronómetro.

Paso 1: Se ubicarán todas y todos los competidores dentro del campo de juego y se seleccionará a una persona para que empiece siendo la mancha.

Paso 2: Tomando el tiempo, cada jugadora o jugador deberán tocar a todas y todos los que se encuentran en el campo de juego. Una vez que lo consigue, se anota el tiempo y se elige a otra persona para realizar la misma tarea.

Paso 3: Una vez que todos las y los competidores hayan efectuado la prueba, el o la que lo haya conseguido en el menor tiempo será el ganador.

54. Mancha por tiempo por equipos

Materiales: Campo de juego delimitado y un cronómetro.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos que se turnarán para ser la mancha.

Paso 2: Un equipo se ubicará dentro del campo de juego, mientras que el otro se formará en hilera fuera del campo de juego. Los integrantes del equipo que está afuera deberán ingresar de a uno por vez para tocar a algún miembro del equipo rival.

Paso 3: Al terminar de tocar a todos, se intercambiarán los lugares y el equipo que en menos tiempo haya realizado la tarea resultará ganador.

55. Mancha puente

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Se elegirá una o más manchas.

Paso 2: Si la mancha lograra tocar a alguien, esta persona deberá quedarse inmóvil con las piernas separadas y sólo podrá reincorporarse al juego si una o un compañero pasa por entre sus piernas.

Paso 3: La persona que es mancha, ganará el juego si logra inmovilizar a todas y todos sus compañeros.

56. Mancha salvadora

Materiales: Aros plásticos de gimnasia y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se delimitará un campo de juego y el o la docente elegirá 2/3 personas para que oficien como “salvadoras” de las personas que sean tocadas. Estos se colocarán sobre los laterales de la cancha con una pelota en mano y un aro de gimnasia colocado en el piso a dos metros del “salvador”.

Paso 2: Al iniciar la mancha, cada vez que una persona sea tocada, tendrá que acudir a alguno de los aros que se encuentren disponibles para recibir y pasar la pelota con el salvador tres veces. De ese modo la persona queda salvada y puede regresar al juego.

Paso 3: Se jugará por un tiempo determinado y cada algunos minutos se realizará una pausa para cambiar los roles.

57. Mancha talar

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Se seleccionará a una persona para empezar siendo la mancha y el resto del grupo se ubicará dentro del campo de juego.

Paso 2: La mancha intentará tocar a todos los participantes del juego. Cuando alguien sea tocado por la mancha deberá sentarse en ese mismo lugar. La persona que esté sentada podrá reincorporarse al juego tocando a algún jugador o jugadora que esté de pie y así tomará su lugar en el juego.

Paso 3: El juego finalizará cuando todos los participantes estén sentados y solo quede en pie la mancha que resultará ganadora.

58. Mancha tiempo con pelota

Materiales: Una pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno formará una hilera afuera de la cancha y el otro se colocará dentro con la pelota.

Paso 2: A la señal, la primera persona de la hilera entrará a la cancha y tocará a quien tenga la pelota en la mano (si resulta muy difícil para el grupo, podrán salir de a dos). Cuando lo consiga, volverá a la hilera y saldrá el siguiente participante. Cuando todo el equipo lo haya logrado, se controlará el tiempo que tardaron y se cambiarán las funciones.

Paso 3: Se compararán los tiempos para obtener al equipo ganador. Se podrá conversar en conjunto, en qué momento se realizan estas acciones (interceptar pelota o tocar a una persona), si es que se dan, dentro de un partido.

Variante 1: En lugar de tener que tocar a quien tiene la pelota, la persona deberá interceptar el pase para poder volver a la hilera.

Variante 2: Se podrán incorporar más pelotas, una por pareja o por trío, para dinamizar y complejizar la tarea.

Variante 3: Podrán ponerse en juego ambas consignas de manera simultánea; interceptar la pelota o tocar a quien la tiene.

59. Mancha zombie

Materiales: Campo de juego delimitado.

Paso 1: Se seleccionará a una persona para ser mancha y el resto del grupo se ubicará dentro del campo de juego.

Paso 2: El juego se desarrollará como una mancha tradicional, pero cuando una persona sea tocada, se convertirá en zombie y, para ser salvada, los y las compañeras deberán dar tres chasquidos al costado de la cabeza.

Paso 3: Resultarán ganadoras las personas que nunca fueran tocadas por la mancha.

60. Medio en equipo

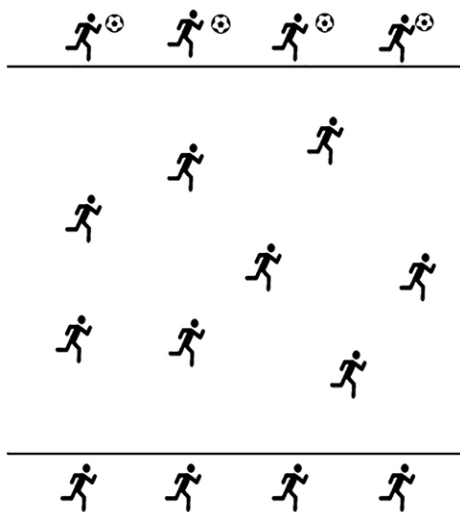
Materiales: Pelotas.

Paso 1: El grupo se dividirá en dos. Un grupo se ubicará dentro del campo de juego mientras que el otro se formará en parejas ubicadas cada una en diferentes lados de la cancha con una pelota en su poder (ver dibujo).

Paso 2: El juego será como el medio pero en grupos. Las parejas se harán pases y las personas que están en el medio intentarán robar las pelotas. La que lo consigue cambiará el lugar con la persona a la cual le robó la pelota. Las personas que están afuera de la cancha no podrán entrar a la misma.

Paso 3: Resultará ganadora toda persona que al finalizar el tiempo de juego se encuentre fuera de la zona del medio.

Nota: La cancha no será la de Cestoball (ya que la distancia del pase sería muy grande). Deberán marcarse 2 líneas paralelas entre sí con una separación de 3 metros aprox. (de acuerdo a la edad y nivel).



61. Medio en ronda con desplazamientos

Materiales: Conos y una pelota.

Paso 1: Se ubicarán conos formando un círculo y dejando 1m de distancia entre cada uno. Cada participante deberá ocupar un cono (siempre debe quedar un cono libre), y un participante se colocará en el medio de la ronda.

Paso 2: Deberán realizarse pases entre los y las compañeras (no vale pase a la persona que está al lado) y correr al cono vacío. El medio deberá intentar interceptar el pase, si lo logra se invertirán los roles.

Paso 3: El objetivo del juego será no ir más de 3 veces al medio.

62. Metegol queda

Materiales: Una pelota de Cestoball y una cancha.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 4 jugadores cada uno.

Paso 2: En este juego, un equipo comenzará a atacar hacia uno de los aros, mientras otro defiende, y el tercer equipo esperará afuera del campo de juego. Si los atacantes convierten un tanto, sacarán por detrás del aro y comenzarán a atacar hacia el aro opuesto. El equipo que defendía tendrá que abandonar el campo de juego y en su lugar entrará el equipo que se encontraba afuera.

Paso 3: Transcurrido el tiempo acordado, el equipo que logre convertir mayor cantidad de puntos resultará ganador.

63. Mi equipo

Materiales: Aros y pelotas de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 6 personas y se les entregará una pelota.

Paso 2: Al iniciar el juego el equipo se desplazará por toda la cancha sin puestos definidos con el objetivo de embocar 3 goles consecutivos utilizando los 2 cestos. Deberán llegar mediante pases a cada uno de los aros para realizar los lanzamientos, evitando perder la pelota. Si en el traslado cometen alguna infracción determinada para el juego, deberán atacar hacia el otro aro. Los lanzamientos sólo serán válidos si una vez embocados no se cometen infracciones.

Paso 3: El equipo que consiga embocar los tres lanzamientos en el menor tiempo posible será el ganador.

Variante: Ídem juego anterior, pero al mismo tiempo participarán dos equipos, cada uno con su pelota, compartiendo así el lugar de juego y cestos.

64. Muralla china

Materiales: Conos.

Paso 1: Se colocará al grupo sobre una de las líneas finales de la cancha. Se seleccionará a una persona para que inicie el juego siendo “El Dragón”, quien se ubicará entre las dos líneas.

Paso 2: El grupo deberá intentar llegar a la línea final opuesta sin ser tocado por la mancha (que puede moverse por todo el espacio comprendido entre ambas líneas). Si durante el pasaje alguien fuera tocado, esa persona se convertirá automáticamente en “dragoncito”. Esto implica que el o la docente a cargo deberá delimitar un espacio con conos para que se coloque “el dragoncito”, quien solo podrá circular y tocar gente desde el espacio que le fue otorgado. El único que puede moverse libremente será el dragón inicial.

Paso 3: Resultará ganador el o la última jugadora que sobrevive sin ser tocado.

65. No pare siga siga

Materiales: Cancha de Cestoball, muchas pelotas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 6 jugadores que van a jugar un partido de Cestoball con todas las reglas, pero en el que siempre atacará un mismo equipo por un tiempo determinado.

Paso 2: Como en un partido normal, la defensa sacará desde atrás de la línea de salida, pero en el momento que la pelota llegue a la zona del ataque, desde afuera de la cancha, se les pasará otra pelota a las personas que están en la defensa. Éstas, tendrán que retener la pelota en su zona hasta que en el ataque convierta un gol o se pierda la pelota.

El juego es constante ya que siempre tendrá que haber dos pelotas en juego.

Paso 3: Transcurrido el tiempo, se invertirán los roles y el equipo que atacaba pasará a defender. Resultará ganador el equipo que convirtió mayor cantidad de goles en el tiempo que estuvo atacando.

66. Partido con consignas

Materiales: Una pelota, cancha de Cestoball.

Paso 1: Dos equipos de 6 jugadoras cada uno.

Paso 2: Se jugará un partido de Cestoball de manera tradicional pero, previo al comienzo y en privado con cada equipo, se informará la consigna que deberán cumplir en un lapso de tiempo limitado. Pasados 5 minutos, se detendrá el juego y el/la docente informará si los equipos cumplieron con su misión. A continuación, se solicitará que expresen verbalmente cuál fue la posible consigna del rival. El juego continuará con nuevas consignas para cada uno de los equipos.

Paso 3: En cada ocasión que el equipo logre cumplir la consigna, se le otorgará 1 punto. Si logran descubrir la consigna asignada a sus rivales, sumarán 1 punto extra. Resultará ganador el equipo que, al finalizar el tiempo total de juego, obtenga más puntos.

Nota: Las consignas podrán ir desde lo más sencillo (amagar siempre antes de recibir) a lo más complejo (la primer pelota la debe recibir el ataque que sale a la primera punta y luego de un cruce por detrás del aro entre el volante que traslada, el otro ataque se recibe para realizar un lanzamiento de 90°).

Consignas con dificultad baja:

- Amagar antes de recibir.
- No hacer pases largos.
- Lanza siempre una misma persona.
- Sólo se puede lanzar después de una finta.

Consignas con dificultad media:

- Jugar a contraatacar.
- Defender con cambio de marca.
- Hacer 5 pases antes de lanzar.
- Realizar cruces o triangulaciones en el ataque.

Consignas con dificultad alta:

- El propio equipo va ganando por dos dobles y las jugadoras más efectivas salieron de la cancha.
- El propio equipo va perdiendo por un doble y quedan pocos minutos de juego.
- El propio equipo va ganando por pocos puntos, pero todas las personas en cancha están con cinco fulles, hay que sostener el resultado, pero no se puede hacer ni una sola falta.
- El equipo rival es muy bueno bajo el aro, pero da mucho rebote si lanzan con distancia. (Deben ceder la marca de afuera y cerrar la recepción bajo el cesto.)

67. Pelota capitana

Materiales: 1 pelota por equipo.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos y cada equipo deberá estar formado en hilera, a excepción de una persona que se encontrará enfrentada a la hilera a una distancia de dos metros y con una pelota. Los equipos no deberán ser de más de 6 integrantes.

Paso 2: La persona que tiene la pelota le pasará la misma al que se encuentre primero de la hilera, quien se la devolverá y se sienta. Se repetirá lo mismo con todas las personas hasta llegar al último.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que termine primero de efectuar los pases correspondientes.

68. Pelota personal

Materiales: 1 pelota de Cestoball para jugar partido (se recomienda que la pelota del partido tenga algún detalle de color o distintivo para que no se confunda con la pelota personal) y, además, 1 pelota de Cestoball para cada jugador.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos que deberán jugar un partido de Cestoball en la cancha entera, obviando la regla del equilibrio numérico.

Paso 2: Cada participante tendrá que sostener una pelota personal con alguna de sus manos, esta pelota personal no puede caerse al suelo ni ser sostenida con otra parte del cuerpo que no sea su mano. La pelota personal es la única posibilidad de participar del juego, si se cayera, el jugador tendrá

que salir del campo de juego y esperar a que una o un compañero le efectúe un pase para poder reingresar al partido.

En el marco del juego y para tener el balón, las y los jugadores podrán optar por marcar al adversario, o bien, intentar que se les caiga la pelota personal ya que de esta forma sacarán del juego al contrario y, además, obtendrán la pelota para poder atacar.

Paso 3: Luego de un tiempo determinado, resultará ganador el equipo que haya convertido más puntos.

69. Persecución de pelotas

Materiales: 2 pelotas de distinto color (si fuera posible).

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos. Entre todas las personas formarán un círculo alternando un jugador de cada equipo y con una distancia de dos metros entre sí. Cada equipo tendrá una pelota en su poder.

Paso 2: A la señal, las personas harán circular las pelotas en el mismo sentido, mediante pases sucesivos pero solo a sus respectivos compañeros, intentando sobrepasar a la pelota del rival y así obtener 1 punto.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que obtenga más puntos en un tiempo determinado.

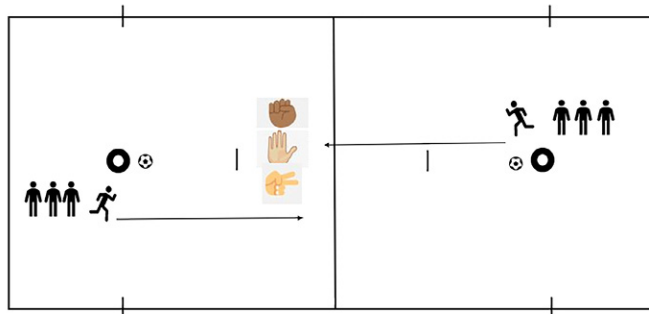
70. Piedra – Papel – Tijera

Materiales: Cancha de Cestoball con sus respectivos aros y pelotas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en 2 ó 4 equipos. Se enfrentarán en hileras partiendo cada uno detrás del aro rival.

Paso 2: El objetivo será llegar al lugar donde se encuentra apoyada la pelota de cada equipo, para ello se deberá atravesar toda la cancha corriendo pero, al cruzarse con una persona del equipo rival en el camino, deberán someterse a un duelo de Piedra - Papel - Tijera. Quien gane el duelo podrá continuar con su camino y quien pierda deberá volver inmediatamente a su hilera, habilitando en ese mismo momento a que su compañero o compañera de equipo salga a impedir que el rival llegue a la pelota. Cuando algún jugador o jugadora logre llegar a la pelota, podrá efectuar un lanzamiento y, si convierte, sumará un punto extra para su equipo (ya suma un punto por haber llegado a la pelota).

Paso 3: Ganará el equipo que al finalizar el tiempo de juego haya sumado más puntos.



71. Pulpo

Materiales: Líneas marcadas en el piso.

Paso 1: Se colocará al grupo sobre una de las líneas finales de la cancha. Se seleccionará a una persona para que inicie el juego siendo “El pulpo” y se la colocará sobre la línea de mitad de cancha.

Paso 2: El resto del grupo deberá intentar llegar a la línea final opuesta sin ser tocados por la mancha. Si durante el pasaje alguien fuera tocado, queda automáticamente convertido en “pulpito” (estático), se ubicará en la línea central y sólo podrá mover sus brazos. El único que podrá desplazarse es el pulpo inicial.

Paso 3: Resultará ganador el o la última jugadora que sobreviva sin ser tocado.

Variante: Ídem anterior, pero se marcarán tres zonas distintas que el grupo tendrá que atravesar para llegar a la línea final opuesta. En cada zona se colocará un pulpo y, a medida que los y las participantes sean tocadas, se suman “pulpitos” a las diferentes zonas.

72. Pulpo zonal

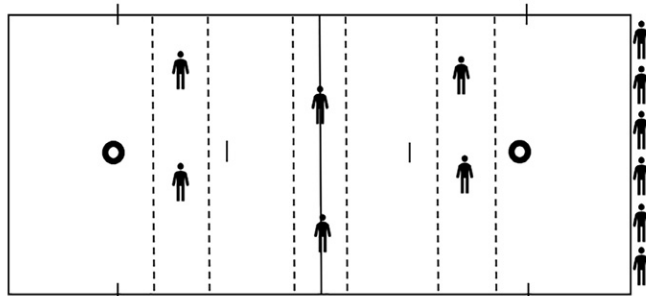
Materiales: Cintas, conos o tizas para delimitar zonas.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos. Uno de ellos se colocará detrás de una de las líneas finales. El otro se distribuirá sobre las zonas marcadas como lo indica el gráfico.

Paso 2: Al iniciar el juego, el equipo que está detrás de la línea final, intentará pasar al otro lado sin ser tocado por ningún jugador del otro

equipo (los pulpos). Si algún jugador es tocado, puede seguir corriendo y jugando, pero el otro equipo sumará un punto. Luego de un tiempo determinado, cambian las funciones.

Paso 3: Ganará el equipo que logra tocar la mayor cantidad de jugadores.



73. Quemado inverso

Materiales: Una pelota.

Paso 1: Se ubicarán 2 participantes con una pelota en el centro del campo de juego.

Paso 2: Empezarán 2 participantes que deberán, mediante pases, tocar con la pelota a alguien (no vale lanzarla). Así sucesivamente, hasta que no quede una sola persona sin tocar. Toda persona que sea tocada se agregará al grupo que busca tocar a los demás.

Paso 3: Resultará ganador el jugador o jugadora que nunca sea tocado.

Variante: También se podrá jugar por equipos, agregando pelotas. Ganará el equipo que al terminar tenga la mayor cantidad de jugadores.

74. Quemado tocado

Materiales: Un campo delimitado pequeño (1/4 de cancha), una pelota de Cestoball, pecheras o cintas de colores.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, se los identificará con pecheras o cintas y se sorteará quién saca.

Paso 2: Se enfrentarán los dos equipos en el mismo campo. El equipo con posesión de la pelota deberá intentar “quemar” a algún integrante del equipo rival, tocando con la pelota (sin desprenderla) alguna parte de su cuerpo; no se podrá lanzar la pelota. Para trasladarse, cada equipo deberá realizarse pases en conjunto, respetando ciertas reglas básicas del deporte (caminar, cuerpo y distancia). De no hacerlo, perderán la tenencia de la

pelota. La persona que es tocada reiniciará el juego con la pelota en su poder desde afuera de la cancha, lugar desde el que podrá seguir colaborando con su equipo, respetando las mismas reglas.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero logre tocar al equipo rival por completo. Se podrá reflexionar colectivamente acerca de las decisiones que tomó cada equipo, para resolver los problemas que se fueron presentando.

Variante: Nadie saldrá de la cancha, sino que se podrán contabilizar cuántas personas fueron tocadas o quemadas para determinar el equipo ganador.

75. Rebote peleado

Materiales: Dos pelotas de Cestoball, un aro de Cestoball.

Paso 1: Por cada aro de cestoball se ubicarán 3 (tres) parejas con dos pelotas.

Paso 2: El juego consistirá en convertir 10 goles antes que las otras parejas que comparten el aro. Solo podrá lanzar al aro la jugadora que NO haya ganado el rebote. La dificultad consiste en que, al haber menos pelotas que equipos, tendrán que disputarse el rebote para conseguir cumplir el objetivo.

Paso 3: La primera pareja que logre convertir los 10 goles será la ganadora.

76. Rugby cesto

Materiales: Una pelota.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos. Se explicará que la cancha en este caso se va a utilizar a lo ancho.

Paso 2: El objetivo del juego será intentar concretar un punto, esto se consigue apoyando la pelota en la línea contraria (línea lateral). Se jugará con un combinado de reglas básicas de cesto (caminar, cuerpo, distancia) y con la de tocata de rugby.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el tiempo establecido tenga más puntos.

77. Siempre ataco

Materiales: 1 pelota y cancha de cestoball.

Paso 1: Se jugará un partido de Cestoball normal con todas sus reglas.

Paso 2: En este juego la variante es que, en un tiempo previamente acordado, un equipo siempre estará en situación ofensiva y el otro en situación defensiva.

Si el equipo que defiende recupera la pelota, deberá dejarla en el lugar para que siga atacando el adversario. Finalizado el tiempo invertirán los roles en la cancha.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que convierta más goles en el tiempo que estuvo en ataque.

Variante: Si se buscara trabajar sobre la efectividad en el juego, se podrá incluir la regla de no poder efectuar más de un lanzamiento consecutivo en cada cesto.

78. Softbol-cesto

Materiales: Cancha de cesto con sus respectivos aros y pelotas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, uno se ubicará en un cuadrado en una mitad de la cancha y el otro en hilera en la otra mitad de la cancha, frente a un cesto.

Paso 2: Mientras un equipo estará realizando “paso y voy”, y contabilizando los pases, el otro deberá realizar lanzamientos al cesto, debiendo embocar o realizar un máximo de 3 intentos antes que continúe la persona siguiente de la hilera. El juego finalizará cuando la última persona de la hilera de lanzamiento emboque o haya realizado su tercer intento. Se contarán los pases realizados y los goles efectuados por equipo. Luego cambiarán de roles.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar el juego tenga mayor cantidad de puntos.

79. Stop modificado

Materiales: 1 pelota.

Paso 1: El grupo se colocará en el centro del campo de juego y una de las personas tendrá la pelota en sus manos.

Paso 2: Esa persona lanzará la pelota al aire y al mismo tiempo, gritará el nombre de otro u otra participante que se convertirá en su pareja. La

persona nombrada deberá tomar la pelota y decir “STOP”. Mientras tanto el resto del grupo deberá aprovechar el tiempo en que la pelota se encuentre en el aire para correr y alejarse lo máximo posible. Una vez que escuchen el “STOP”, deberán quedarse quietos y, a continuación, la pareja con pelota realizará tres pases para acercarse a tocar a alguien. La persona que es tocada (en el caso que nadie haya sido tocado, quien haya efectuado el lanzamiento fallido) deberá tirar la pelota mencionando otro nombre, y así sucesivamente.

Paso 3: Se podrá reflexionar colectivamente acerca de la importancia de comunicarse, de llamarse por su nombre, tanto en los juegos como en los partidos, para poder ponerse de acuerdo y lograr los objetivos comunes

80. T.E.G. Cesto

Materiales: 1 pelota y cancha de Cestoball, tarjetas con objetivos a cumplir.

Paso 1: Se dividirá el grupo en 2 equipos y cada equipo deberá tomar una tarjeta al azar, En la misma, se detallan una serie de consignas a cumplir.

Paso 2: Los equipos jugarán un partido de Cestoball entre ellos, intentando en el transcurso del mismo cumplir con el listado de requerimientos de su tarjeta.

Paso 3: El primer equipo que logre cumplir con toda la “misión” que figura en su tarjeta será el ganador.

Nota: Las tarjetas podrán tener consignas básicas como:

- Efectuar 3 cambios de dirección.
- Tirar 4 veces con finta.
- Hacer 10 pases consecutivos antes de lanzar.

O bien consignas complejas como:

- Aplicar cruces antes de lanzar.
- Cierta cantidad de goles de diferentes lugares.
- Ganar 4 rebotes.

Sugerencia: Es conveniente jugar en muchos períodos cortos de juego, para que las los y las participantes vuelvan a leer su tarjeta y organicen su estrategia.

81. Voley-cesto

Materiales: Una pelota de Cestoball, una cancha de Vóleibol.

Paso 1: Cada equipo estará en uno de los lados de la cancha de Vóleibol y se sorteará que equipo comenzará sacando.

Paso 2: El juego consistirá en intentar que la pelota toque el suelo del campo rival para obtener un punto pero cumpliendo las siguientes reglas.

- No caminar con la pelota en la mano.
- No efectuar contacto con la pelota con ninguna parte del cuerpo a excepción de las manos.
- Realizar tres pases para pasarla hacia el otro campo.

El juego se iniciará con un pase largo y directo (saque) hacia el otro campo de juego y, cada vez que se obtiene un punto, el juego se reanuda con esta acción de saque desde la línea final de la cancha de Vóleibol.

Paso 3: El equipo que obtiene primero 25 puntos resultará ganador.

82. Zorros y conejos

Materiales: Cintas de papel crepe o de tela.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, a uno de los mismos (conejos) se les colocará en la espalda de cada participante una cinta.

Paso 2: El equipo que no tiene cinta (Zorros), deberá obtener todas las cintas posibles en un tiempo determinado. Finalizado este, los roles se invertirán y los que fueran conejos serán zorros y viceversa.

Paso 3: Resultará ganador aquel equipo que obtenga más cintas en el tiempo requerido.

83. Cadena de goles

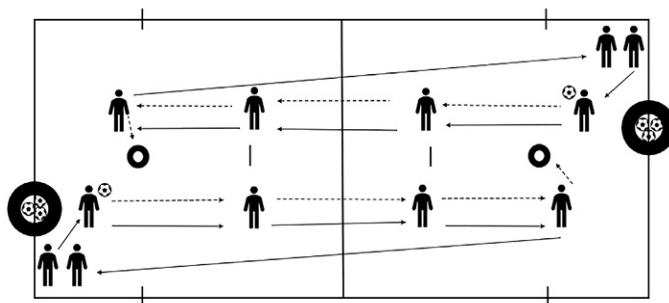
Materiales: Muchas pelotas de cesto y 2 aros.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos, a cada uno se le asignará un aro y una mitad de cancha dividida de forma transversal. Sobre la línea final opuesta al aro correspondiente de cada equipo, se colocará un aro de gimnasia con pelotas adentro. Se ubicará a los y las participantes a lo largo de la cancha en forma sucesiva, respetando al menos 2 metros de distancia. El resto de los integrantes se colocarán al costado del aro de gimnasia con pelotas y realizarán una hilera.

Paso 2: A la señal de inicio, la persona que se encuentre ubicada más cerca del aro con pelotas, tomará una, la pasará a su compañero o compañera de equipo y correrá hacia el lugar donde realizó el pase. Así sucesivamente hasta llegar a la última persona de la fila, quien deberá recibir la pelota y lanzar al aro. Una vez realizada la acción, deberá correr a la hilera de su equipo. Una vez que el o la jugadora lanza, la primera persona de la hilera queda habilitada a buscar la pelota para iniciar con la sucesión de pases nuevamente.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que al finalizar la vuelta completa haya convertido más goles.

Nota: En caso de ser necesario se podrá modificar la forma de sumar puntos: se contabilizará 1 punto por tocar la canasta, 2 puntos por encestar.



84. Ensalada de goles

Materiales: Pelotas de Cestoball, pelotas pulpo, pelotas de tenis, cometas, 8 aros de gimnasia y 2 aros de Cestoball.

Paso 1: Se dividirá al grupo en dos equipos y a cada uno se le asignará una mitad de cancha con su respectivo aro. Se colocarán los aros de gimnasia distribuidos alrededor del aro y dentro de cada uno se colocará un material diferente. Cada tipo de pelota tendrá un valor (la de cesto 5 puntos, la pulpo 3, la de tenis 2 y el cometa 1).

Paso 2: Al iniciar el tiempo de juego, cada jugador o jugadora deberá buscar una pelota y lanzar al aro, una vez realizado esto, deberá ir en la búsqueda de otra pero, esta vez, de distinto puntaje y así sucesivamente, hasta agotar todas las variantes.

Paso 3: El juego finaliza cuando no quedan más pelotas por lanzar. Resultará ganador el equipo que haya sumado más puntos.

85. Mancha pac man 2

Materiales: 5 pelotas, conos, 1 aro de Cestoball.

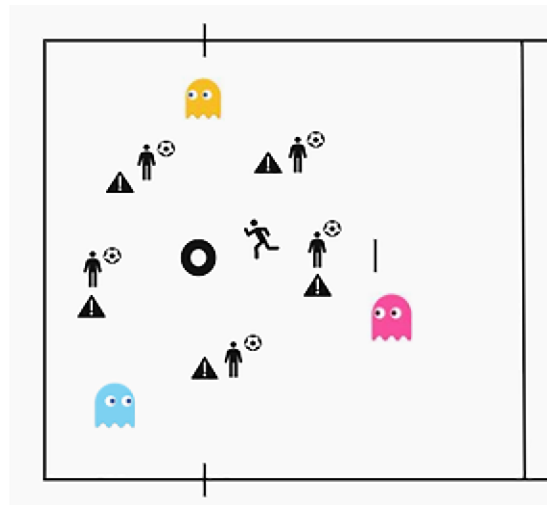
Paso 1: El juego consta de 5 personas que serán pasadores o pasadoras, 1 persona que realiza el recorrido y 3 Pac Man. Se colocarán conos formando un círculo alrededor del cesto, con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos y equidistantes del cesto a la distancia que el docente crea conveniente. Cada pasador se ubicará al lado de un cono y con una pelota de Cestoball.

Por fuera del círculo delimitado por los conos, se colocarán los y las Pac Man, quienes intentarán tocar a el o la jugadora que realiza el recorrido cuando su “tiempo de inmunidad” termine. Una vez que terminan los 5 segundos de inmunidad, los y las Pac Man podrán ingresar al círculo para tocar a el o la jugadora que realiza el recorrido.

Paso 2: Gana el o la jugadora que realiza las fintas de manera correcta y los lanzamientos en el menor tiempo posible sin ser tocado por los Pac Man. Los rebotes de los lanzamientos los buscarán las personas que offician de pasadores y pasadoras, volviendo rápidamente a su cono.

Paso 3: Finalizado el tiempo se rotaran las funciones para que todos y todas sean pase, Pac Man y realicen el ejercicios de finta y lanzamiento.

Variante: Realizar 2 vueltas del recorrido y contabilizar los goles.



86. Carrera de obstáculos

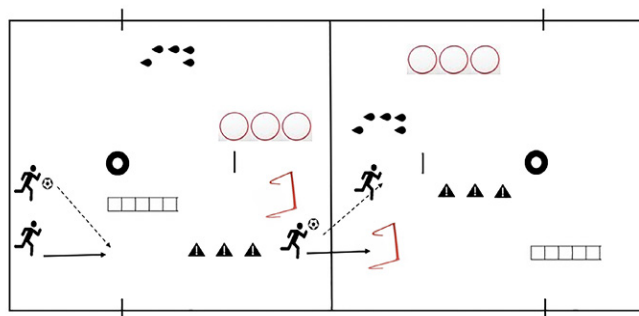
Materiales: Pelotas, conos, aros de gimnasia, vallas.

Paso 1: Se arma un circuito con distintos “obstáculos” para que los y las chicas realicen R2T. Se divide al grupo en parejas.

Paso 2: Las parejas saldrán de a una por vez (cuando el o la docente lo indique) y a través de pases deberán cumplir el recorrido pasando por cada obstáculo.

Paso 3: El objetivo del juego es eliminar a las demás parejas. Esto lo podrán lograr si la pareja que viene atrás alcanza a la de adelante y toca a alguno de los dos integrantes con la pelota. Cada pareja tiene 3 vidas.

Variante: Se incorporan el pivote y la caída simultánea como obstáculos del circuito.



87. La mudanza

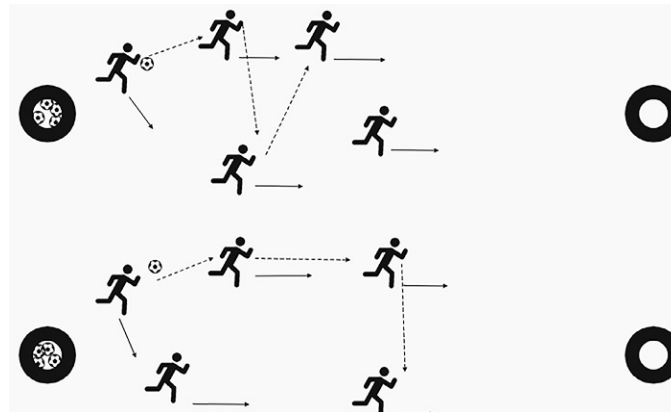
Materiales: Muchas pelotas -de cualquier tipo- y 4 aros plásticos de gimnasia.

Paso 1: Se organizará al grupo en 2 equipos (o más, dependiendo de la cantidad de participantes). A cada equipo se lo colocará frente a un aro con 5 pelotas adentro (casa y los bolsos) y frente a este un aro vacío.

Paso 2: Los equipos tendrán que llevar en el menor tiempo posible, los bolsos de una casa a otra respetando las siguientes reglas:

- Los bolsos deberán ser llevados de a uno por vez y deberán ser trasladados por intermedio de pases entre todos los y las integrantes del equipo.
- No se puede correr con los bolsos en la mano.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que primero logre llevar los bolsos de una casa a la otra.



88. Pelota al cesto

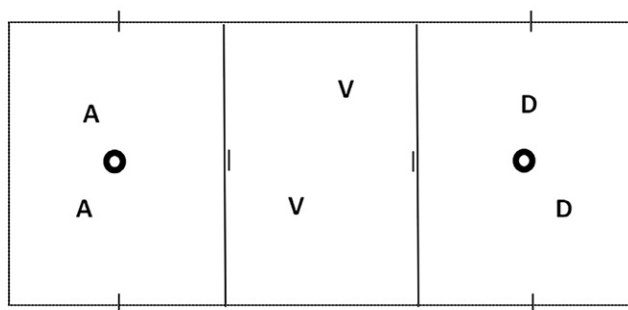
Materiales: Una pelota y los aros de Cestoball. Campo de juego de Cestoball, dividido en 3 zonas.

Paso 1: Se dividirá al grupo en equipos de 6 personas mínimo (también pueden ser de más, pero se sugiere que no haya más de 3 personas por zona). Los mismos deberán dividirse en 3 sub-equipos. A cada uno se le asignará un sector inicial de la cancha dividida en 3 de forma transversal. Se ubicará a los sub-equipos en cada sector, situación que será mínimo 2 vs 2 en cada zona.

Paso 2: Se juega partido adaptado con las reglas que hayan trabajado hasta ese momento con el grupo (fuera, caminar, cuerpo, falta personal) y agregando una regla de zonas, donde nadie puede moverse de la zona asignada. Esto replica una situación de 2 vs 2 -mínimo- por zona. El equipo que tiene posesión del móvil debe tratar de progresar a través de pases en el campo de juego, tratando de conquistar el aro contrario y para que el gol sea válido debe pasar por las 3 zonas.

Paso 3: Resultará ganador el equipo que haya convertido más goles.

Nota: Se sugiere que todos los y las participantes experimenten el paso por las 3 zonas.



89. Mancha círculo

Materiales: 1 pelota.

Paso 1: Se colocará al grupo en una ronda donde habrá mínimo 1 metro de distancia entre los y las integrantes, otras dos personas se colocarán en el medio de la misma.

Paso 2: El grupo que estará en ronda tendrá una pelota en su poder con la cual deberá hacerse pases (no valdrá pasar al que está al lado). Quienes están en el medio deberán intentar tocar a la persona que tiene la pelota en la mano. En caso de lograrlo, cambian los roles.

Paso 3: El objetivo del juego será no ir más de tres veces al medio.

Variante: Dependiendo del nivel del grupo, se podrá ir complejizando el juego. Una de las formas podría ser agregar el anticipo. Otra de ellas, incluir reglas propias del deporte o “inventar” alguna para hacer foco en algo que se quiera trabajar (por ejemplo, la persona también irá al medio si: camina, hace cuerpo, si la pelota se cae de las manos, etc.).

Glosario de reglas

Tres segundos o retención: Se sanciona “tres segundos” o “retención” cuando transcurrido dicho tiempo el jugador no se desprende de la pelota.

Cuerpo: Se sanciona “cuerpo” cuando al jugar la pelota, ésta toca cualquier otra parte del cuerpo que no sean las manos, las muñecas y/o los antebrazos.

Tres toques: Se sanciona “tres toques” cuando se toma la pelota más de una vez desde el suelo, habiéndola tomado o tocado en el aire anteriormente.

Desplazarla: Si la pelota está en el suelo, el jugador se apoya sobre ella moviéndola para luego levantarla.

Distancia o pase corto: Cuando el pase de la pelota entre compañeros no respeta el mínimo de dos (2 m) metros **en el momento de pasar la pelota.**

Autopase: Después de “controlar” la recepción de la pelota, el jugador “NO” podrá realizarse un nuevo pase a sí mismo, obteniendo un avance es su desplazamiento.

Toque de la pelota en el cesto: En situación de reinicio del juego, luego de sancionada una falta (tiro libre con pase), el cesto “NO” habilitará al jugador que pone en juego la pelota, a realizar un lanzamiento al mismo. De hacerlo y encestar, “NO” será válido el gol y el juego continuará normalmente al igual que en el caso de errar.

Bibliografía

- Aranda, C. R. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. EFdeportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Atensia, D. Ruidiaz, M. (1999) Introducción a la técnica y metodología de la táctica de juego. F.C.C.F. El entrenamiento.
- Barletta, G. Ledo M, Plana, C. (2007) Curso de Iniciación de Cestoball. Confederación Argentina de Cestoball.
- Bayer, C (1991). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Ed. Hispanoamericana.
- Blázquez Sánchez, D (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones.
- Blázquez Sánchez, D. Iniciación a los deportes de equipo. INDE Publicaciones.
- Bloise, V. (2007). Hándball ¿Cómo enseñar el deporte hoy?. Editorial Stadium: Buenos Aires,
- Bracht, V. (2000). Deporte en la escuela y deporte de rendimiento. En Movimiento. Recuperado de <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2504/1148>
- Bruun. L, Carrete M. Coria L. (2008) El Cestoball y su aplicación al ámbito escolar. C.A.D.C.
- Bruun. L, Carrete M. Coria L. (2010) Una propuesta distinta para la escuela. C.A.D.C.
- Bruun L., Gazzano G, (2010) Apuntes del Curso de capacitación de Cestoball, una mirada a la defensa, C.A.D.C.

- Bruun L., Labake L., (2009) Capacitación y Actualización Nacional de Cestoball. C.A.D.C.
- Buzzi A., Coria L. (1999) Introducción a la técnica y al juego reglado. F.C.C.F.
- Castejón Oliva, F.J, Fuentes-Guerra, F.J, Jiménez Jiménez, F, López Ros, V (2003). “Concepción de la enseñanza comprensiva del deporte: modelos, tendencias y propuestas” en Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Editorial Wanceulen.
- Cavalli, D (2014). Enseñar Hándball en la Escuela. Una aproximación lúdica e inclusiva. Editorial Stadium: Buenos Aires.
- Closas S. (2006) Cestoball técnica y metodología. Editorial Stadium: Buenos Aires.
- Closas, S. y Coll, J. (1982). Minicesto. Editorial Stadium: Buenos Aires.
- Closas S. (2006) Aplicación de las leyes del juego. Editorial Stadium: Buenos Aires.
- Contreras Jordan, O. (1998). Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista. Ediciones INDE.
- Coria L. Barletta G. Bruun, L, Carrete M. (2006) Curso de fundamentos ofensivos y defensivos G.C.B.A.
- Devis Devis, J. (1995) “Deporte educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente” en Revista de Educación, número 306, págs. 455-472.
- -----(1996). Educación Física, deporte y currículo, Madrid, Visor. Capítulo 1
- Devís, J.; Peiró, C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. 2ª ed. Inde. Barcelona.
- Dunning E. y Elias N. (1992). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Fondo de Cultura Económico: México.
- Garriga J y Surin P (2019). Pido Gancho: Género y nuevas masculinidades en la clase de Educación Física. Editorial Chirimbote: Buenos Aires.
- Guiraldes, M; Brizi, H; Madueño, J. (1998): Didáctica de la educación física. Edic. Facula: Buenos Aires.

- Hernández Moreno J. (2000) La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Editorial Inde: Barcelona.
- Labaké L., Ledo M, Buscaglia A, Bruun L, Antas L, (2014) Enseñar a jugar jugando. Curso de formación nacional para deporte escolar y en ámbito no formal. Confederación Argentina de Cestoball.
- Le Bouch, J. (1991) El deporte educativo. Ed. Paidós. Barcelona.
- Lopez Lopez, J. (2003) Fundamentos tácticos ofensivos. Editorial Wanceulen: Sevilla.
- Mahlo, F. (1983) La acción táctica en el Juego. Editorial Pueblo y Educación: La habana.
- Morgade, G. y Alonso, G. (2008). Cuerpos y sexualidades en la escuela: de la “normalidad” a la disidencia. Paidós, Buenos Aires.
- Morin, E. (1990). Introducción al Pensamiento Complejo. Editorial Gedisa: España.
- Parlebas P., Scheines. G., Lapierre. A (1995). “Problemas del juego en la Educación Física” en Actas 1º Congreso de Educación Física y Ciencias, La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de Educación.
- Parlebas, P. (2001) Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Paidotribo: Barcelona.
- Riera Riera J., Estrategia, táctica y técnica deportiva. Apunts. Educación física y deportes, 1995. Pág. 45-56.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Editorial Gymnos: Madrid.
- Sarni, M. (2018). Evaluación en Educación Física: entre teorías y prácticas. En G. P. REIPEF, La Educación Física. Prácticas escolares y prácticas de formación. Editores Asociados: General Pico, La Pampa, Argentina.
- Sarni, M., Pastorino, I. (2010). ¿Qué deporte en la escuela? En Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte. Recuperado de:
<http://www.revistasuacj.edu.uy/index.php/rev1/article/view/25/23>
- Sarni, M y Noble, J. (2018). “Deporte y enseñanza: estudios desde el propio campo”. En Deporte y sociedad Encontrando el futuro de los estudios sociales y culturales sobre Deporte. Montevideo. Uruguay.

- Scharagrodsky, P. (2002-2003). En la Educación Física queda mucho género por cortar. Educación Física y Ciencia, 103-127. Obtenido de http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.90/pr.90.pdf
- Scharagrodsky, P. (2004). “El padre de la Educación Física Argentina: fabricando una política corporal generizada (1900-1940)”. En Perspectiva, Florianópolis, v. 22, n. Especial, p. 83-119, jul./dez. 2004 Obtenido en <http://www.ced.ufsc.br/nucleos/nup/perspectiva.html>
- Scharagrodsky, P. (2005). Cuerpo, género y poder en la escuela: el caso de la Educación Física escolar Argentina (1880-1930). Ethos educativo, 39-67. Obtenido de <http://www.imced.edu.mx/Ethos/Archivo/33-34-39.pdf>
- Zevi, S (2000). Aprendizaje Motor, Maduración y Crecimiento. Cap. 5 “Evolución de la habilidad motora”. Edición del Autor: Buenos Aires.

Normativa

- Ley Nacional de Educación (N° 26.206)
- Ley de Educación Sexual Integral (N° 26.150)
- Diseño curricular actualizado de la Pcia. de Buenos Aires.
- Reglamento de juego 2019, Buenos Aires. Ed. Stadium.
- DGCyE, Diseño curricular jurisdiccional, Educación Primaria, 2008.

Material on line

www.cadc.org.ar

Sobre las autoras

Leticia Labaké: Profesora de Educación Física y Licenciada en Ciencia Política. Profesora Adjunta de *Deportes de conjunto y su enseñanza II* y Jefa de Trabajos Prácticos de *Cestoball* de la Universidad Nacional de Luján (UNLu), Profesora de la cátedra de *Cestoball*, Profesora de la cátedra de *Instituciones Educativas* y Profesora de cátedra de *Historia Cultural y Políticas Educativas* en el ISEF N°2 “F. W. Dickens”. Capacitadora de la CADC.

María Laura Bruun: Profesora de Educación Física. Inspectora de enseñanza en Educación Física DGCyE Hurlingham, Directora del CEF 175 Hurlingham, Coordinadora y Profesora de *Práctica en Terreno III*, Profesora de *Didáctica de las Prácticas Deportivas II: Cestoball* y Profesora de “*Herramientas III*” del Instituto Superior MODELO de Bella Vista DIEGEP, Capacitadora de la CADC.

Mariana Ledo: Profesora de Educación Física. Coordinadora y Entrenadora de Cestoball Femenino en Club Ciudad de Bs. As. Entrenadora de Cestoball Masculino en la Municipalidad de Gral San Martín. Programa EDA Cestoball Secretaria de Deportes de Nación. Entrenadora Cestoball Selección de Capital Federal. Entrenadora de Cestoball Selección Argentina. Capacitadora de la CADC.

Laura Antas Aguerro: Licenciada en Educación Física y Deportes, Diplomatura en Política y Gestión Deportiva de la Universidad Nacional de General San Martín, Consejera de la Confederación Argentina de Cestoball del Comité Olímpico Argentino, Coordinadora de Cestoball de los Juegos Nacionales Evita, Referente de las Escuelas Deportivas Argentinas de Cestoball de la Secretaría de Deporte de la Nación. Capacitadora de la CADC.

María Antonella Buscaglia Fersan: Licenciada en Educación Física. Diplomada en Política y Gestión Deportiva. Entrenadora de Cestoball de categorías menores y mayores en Vélez Sarsfield. Profesora de Cestoball nivel secundario en Cardenal Stepinac. Coordinadora de Juegos Porteños de Cestoball en el Gobierno de la Ciudad. Profesora de Cestoball en Hurlingham a cargo de una Escuela Deportiva Argentina. Capacitadora de la CADC.

Maria Belén Ladogana: Profesora de Educación Física. Entrenadora de Cestoball en el Club Ciudad de Buenos Aires, Docente de Nivel Primario. Capacitadora de la CADC. Jugadora de la Selección Argentina.

Fernanda Aymará Etcheverría Alonso: Profesora de Educación Física y Profesora en Cs. de la Educación en nivel primario y secundario. Entrenadora de Cestoball de las categorías inferiores del Club Ateneo Popular de Versailles (CABA). Capacitadora de la CADC.

ABCestoball es el resultado de un proceso colectivo y constante del equipo de formación de la Confederación Argentina de Cestoball (CADC) que entendió a la formación docente como una pieza clave para el cambio educativo. Es el fruto de interminables e intensivas jornadas de formación y de la experiencia de entrenadoras y entrenadores, docentes de escuelas, polideportivos barriales, universidades y un sinfín de lugares donde se desarrolla el Cestoball

ABCestoball es un libro para abonar a la formación de formadores y al desarrollo del deporte. Cuando pensamos en la formación de formadores partimos de la necesidad de reflexionar sobre el sentido ético político cultural de la formación docente. En este sentido, desarrollamos una propuesta que dialogue de la manera más amplia posible con los diferentes contextos donde se desarrolla el Cestoball.

El planteo de este libro pretende dialogar con la formación de formadores, en función de un perfil de docente o entrenador/a que pueda desarrollar el Cestoball como una herramienta pedagógica, tanto en el ámbito formal como en el federado. También tiene por objetivo facilitar el intercambio de contenidos del quehacer docente, basados fuertemente en espacios reflexivos, entendiendo la práctica de la enseñanza como un proceso de aprendizaje mutuo. Si bien no salda el estudio exhaustivo sobre las diferentes corrientes y modelos de enseñanza de los deportes de conjunto, a través de esta obra hemos buscado aportar un insumo para pensar los contenidos específicos que refieren a la enseñanza del Cestoball.



Laura Antas Aguerro • María Laura Bruun • Antonella Buscaglia
Fernanda Etcheverría Alonso • Leticia Labaké • Belén Ladogana • Mariana Ledo

ABCestoball

Propuestas para su enseñanza



EDITORIAL
STADIUM

