

# Curso de monitor de mini básquet

## Repositorio de actividades

Lic. Juan Lofrano – Prof. Pablo Genga



[www.basquetlg.com](http://www.basquetlg.com)

## Perspectiva estructural

### Propuesta N°1: Básquet con comodines como meta

Jugar 3vs3 ó 4vs4 con el objetivo de pasarle la pelota al comodín que está en la zona de in-goal y que pueda devolverla a cualquiera de sus compañeros.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva estructural

**Intencionalidad de enseñanza:** descubrir los 6 momentos de los juegos de invasión y puntuar desde el pase como desafío.

## Perspectiva estructural

**Variante:** Básquet con comodines como meta

Delimitamos un espacio para poder recibir y devolver el pase.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva estructural

**Variante:** Básquet con comodines como meta

Planteamos situaciones de sobre número ofensivo (3vs2, 4vs3, 5vs4, etc).



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva estructural

### Propuesta N°2: Dado estratégico

Presentar diferentes escenarios de juego y responder desde la lógica interna.



Nivel de dificultad: medio



# Perspectiva estructural

## Propuesta N°2: Dado estratégico

Ejemplos:

- 3vs3 con diferentes formas de lanzamiento por jugador.
- 3vs3 sin permitir ayuda defensiva.
- 3vs3 con límite de dribbling en forma diferenciada por jugador.
- 3vs3 con tiempo limitado y tanteador predeterminado.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva estructural

**Intencionalidad de enseñanza:** permitir que cada equipo pueda diseñar estrategias de juego que respondan a la posibilidad o limitación planteada por el dado.

## Perspectiva estructural

**Variante:** Dado estratégico

No se permiten rompimientos con mano hábil.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva estructural

**Variante:** Dado estratégico

Solo un jugador por equipo limita su forma de lanzamiento.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva estructural

### Propuesta N°3: Robo-gol y ventaja-gol

Jugar 4vs4 campo entero. Por un lado, si la defensa roba el balón y convierte en transición, obtiene punto bonus. Por el otro, quien obtenga ventaja en el juego del 1vs1 desde el juego vertical se suma al punto bonus.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva estructural

**Intencionalidad de enseñanza:** Premiar la fase del juego defensiva, puntualmente el robo del balón (atacar en defensa) y el juego vertical en ofensiva.

## Perspectiva estructural

### **Variante:** Robo-gol y ventaja-gol

La transición no puede tener más de dos pases y la acción ofensiva debe ser en los primeros tres segundos de posesión. La verticalidad ofensiva se puede lograr con tres dribbling máximo.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva estructural

### **Variante:** Robo-gol y ventaja-gol

Si recupera el balón por robo, ataca contra defensores que no pueden usar las manos. La ventaja defensiva se puede obtener sin límites de tiempo.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva estructural

### Propuesta N°4: Pases suman puntos

Juego de 2vs2 ó 3vs3 en donde la conversión vale la misma cantidad de pases que se hayan hecho antes de lanzar.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva estructural

**Intencionalidad de enseñanza:** Comprender la importancia del juego de pases sin descuidar las ventajas ofensivas.

## Perspectiva estructural

**Variante:** Pases suman puntos

Utilizamos pasadores de apoyo que no suman a la cuenta.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva estructural

**Variante:** Pases suman puntos

Utilizamos pasadores de apoyo que suman a la cuenta.



Nivel de dificultad: bajo

# Perspectiva perceptivo-decisional

## Propuesta N°1: 1vs.1 con pasadores

Iniciando en el eje, a la altura de la mitad de cancha, jugamos 1vs1 con pasadores a 45° (uno o dos balones en juego).



Nivel de dificultad: medio

# Perspectiva perceptivo-decisional

**Intencionalidad de enseñanza:**  
reconocer la mejor opción para  
progresar y lanzar abierto.

## Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** 1vs.1 con pasadores

Iniciando en el eje, a la altura de la mitad de cancha, jugamos 1vs1 con pasadores móviles.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** 1vs.1 con pasadores

Iniciando en el eje, a la altura de la mitad de cancha, jugamos 1vs1 con pasadores, sin defensa dentro de la zona pintada.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva perceptivo-decisional

### Propuesta N°2: 3vs.2 + 1 elijo la ventaja

Jugamos 3vs3 cancha entera. Cuando la ofensiva lo necesite, rodea uno de los conos y aprovecha la ventaja. El defensor debe rodear el cono (seguidor) y recuperar su rol defensivo.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva perceptivo-decisional

### Intencionalidad de enseñanza:

**En ofensiva:** Aprovechar la ventaja ofensiva para leer el juego y desde ahí atacar el aro o castigar ayudas defensivas.

**En defensa:** Desarrollar la comunicación defensiva para resolver la desventaja fugaz.

## Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** 3vs.2 + 1 elijo la ventaja

Jugamos 3vs3 cancha entera. **Solo una vez**, la ofensiva puede rodear uno de los conos y aprovechar la ventaja. El defensor debe rodear el cono (seguidor) y recuperar su rol defensivo.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** 3vs.2 + 1 elijo la ventaja

Jugamos 3vs3 cancha entera. Cuando la ofensiva lo necesite, rodea uno de los conos y aprovecha la ventaja. El defensor debe dar una vuelta completa al cono y recuperar su rol defensivo.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva perceptivo-decisional

### Propuesta N°3: 2vs.2 con ventaja

Armamos juegos de 2vs2. El jugador con balón apoya la pelota en la espalda de su defensor e inicia ofensiva cuando quiera. Luego de arrancar, lee la posible ventaja y castiga con rompimiento o descarga.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva perceptivo-decisional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Atacar en forma agresiva el aro aprovechando la ventaja y luego castigar la ayuda (si la hubiera).  
Tomar lo que el juego me da.

# Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** 2vs.2 con ventaja

Armamos juegos de 2vs2. El jugador con balón sale hombro con hombro con el defensor e inicia ofensiva cuando quiera. Luego de arrancar, lee la posible ventaja y castiga con rompimiento o descarga.



Nivel de dificultad: alto

# Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** 2vs.2 con ventaja

Armamos juegos de 2vs2. El jugador con balón sale por delante del defensor e inicia ofensiva cuando quiera. Luego de arrancar, lee la posible ventaja y castiga con rompimiento o descarga.



Nivel de dificultad: bajo

# Perspectiva perceptivo-decisional

## Propuesta N°4: básquet desordenado

Presentamos partidos con ventajas y desventajas numéricas. Ej: 5vs4, 4vs2, 2vs3, 3vs5, etc.



Nivel de dificultad: medio

# Perspectiva perceptivo-decisional

## **Intencionalidad de enseñanza:**

Buscamos la buena lectura en referencia a los sobre-números o bajo-números que me presenta el juego.

# Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** básquet desordenado

Las diferencias no pueden ser mayores a un jugador.  
Ej: 3vs2, 4vs3, 3vs4, etc.



Nivel de dificultad: alto

# Perspectiva perceptivo-decisional

**Variante:** básquet desordenado

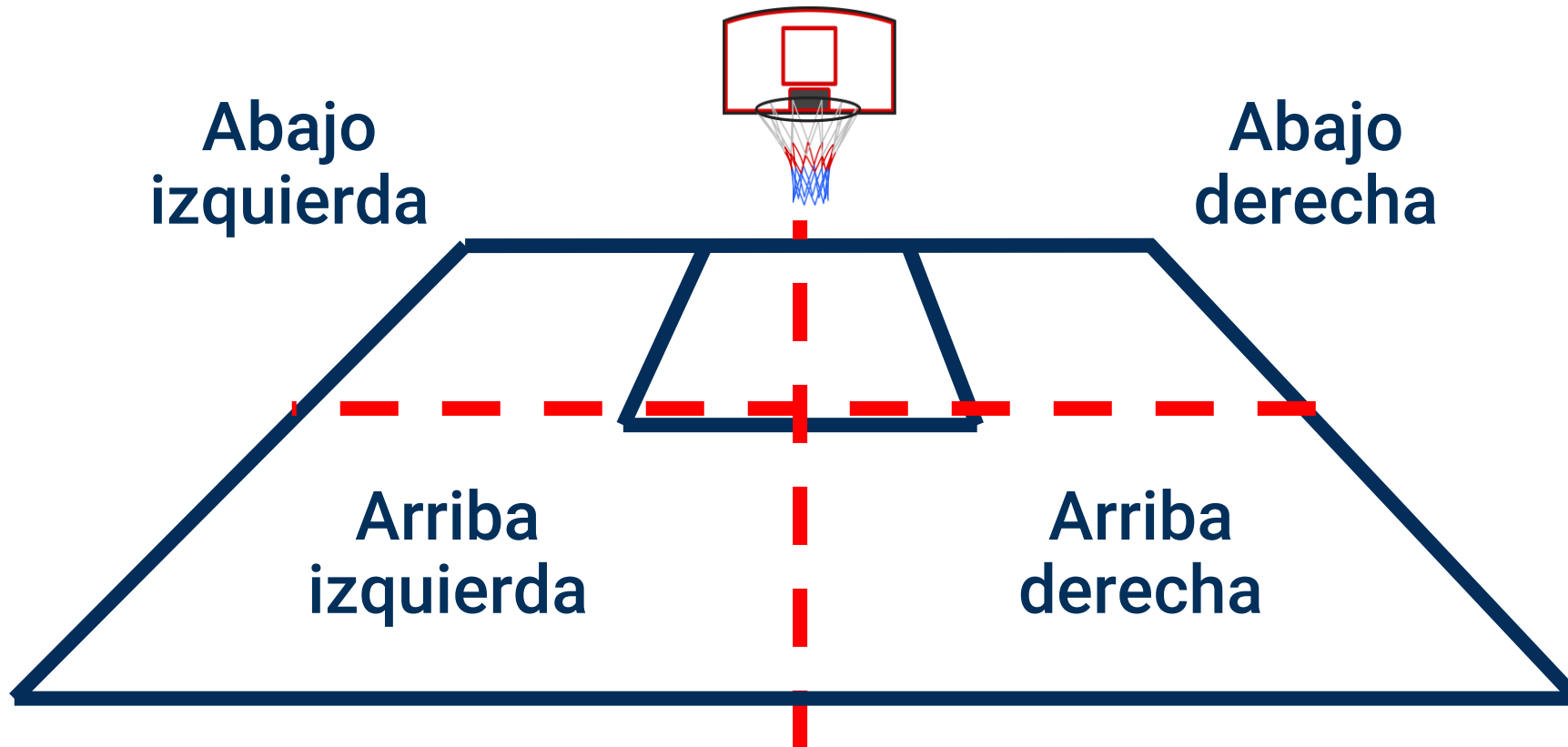
Las diferencias se plantean de 2 o más jugadores.  
Ej: 5vs2, 2vs5, 4vs2, 5vs3, etc.



Nivel de dificultad: bajo

# Perspectiva táctica

**Propuesta N°1:** Básquet por cuadrantes (1vs1, 2vs2 y 3vs3)



## Perspectiva táctica

### Propuesta N°1: Básquet por cuadrantes (1vs1, 2vs2 y 3vs3)

Dividimos la mitad de cancha en 4 cuadrantes. Desde ahí armamos situaciones de espacios permitidos y prohibidos. En las situaciones de 2vs2 y 3vs3 no se puede ocupar el mismo cuadrante durante más de 3 segundos.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva táctica

**Intencionalidad de enseñanza:** abrir y cerrar espacios de tiro para provocar incomodidades y leer necesidades del juego ofensivo individual y colectivo.

## Perspectiva táctica

**Variante:** Básquet por cuadrantes (1vs1, 2vs2 y 3vs3)

Las zonas habilitadas para lanzar las selecciona el defensor y son como máximo dos.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva táctica

**Variante:** Básquet por cuadrantes (1vs1, 2vs2 y 3vs3)

Habilitamos tres zonas de lanzamiento de las cuatro disponibles.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva táctica

### Propuesta N°2: 3vs.3 pasador a la cancha

Jugamos un partido con pasadores por líneas laterales ofensivas. Cuando estos reciben, se convierten en jugadores de campo y el pasador ocupará el rol de pasador.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva táctica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Generar una ventaja y disfrutar de lanzamientos de altos porcentajes en el 1vs0.

## Perspectiva táctica

**Variante:** 3vs.3 pasador a la cancha

Cuando ingresan los pasadores solo tienen un dribbling para ganar espacio, luego se libera esta regla.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva táctica

**Variante:** 3vs.3 pasador a la cancha

Cuando ingresan los pasadores disponen de todos los dribbling que necesiten.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva táctica

### Propuesta N°3: 1vs1 flecha

Presentamos 4 puertas delimitadas con conos en la prolongación del tiro libre. Jugamos 1vs1 desde el eje, en 6,75 mts. El ofensivo pasa su balón a un pasador en el eje en línea de fondo. Juega sin balón y pasa por una de las puertas y ataca. El defensor debe pasar por otra y luego defender. El pasador asiste al ofensivo.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva táctica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Reconocer y/o provocar espacios liberados en el juego.

# Perspectiva táctica

**Variante:** 1vs1 flecha  
Presentamos 3 puertas.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva táctica

**Variante:** 1vs1 flecha  
Presentamos 5 puertas.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva táctica

### Propuesta N°4: 1vs1 en el cuadrado

En el círculo central delimitamos un cuadrado con conos de 2x2 mts. El ofensivo debe engañar/fintear dentro de esa zona y elegir una canasta para atacar. El defensor no puede robar balones en la zona de engaño. Una vez fuera del cuadrado, 1vs1 libre.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva táctica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Fomentar las fintas para percibir comportamientos del defensor y tomar el espacio que me libera el defensor.

## Perspectiva táctica

**Variante:** 1vs1 en el cuadrado

El defensor puede robar el balón en el cuadrado y atacar.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva táctica

**Variante:** 1vs1 en el cuadrado

Agrandamos el cuadrado y ponemos pasadores de apoyo a 60° en cada canasto.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva técnica

**Propuesta N°1:** Espacios con diferentes situaciones de amenaza desde el dribbling

Proponer diferentes dibujos con conos/sillas para trabajar arrancadas, detenciones, cambios de dirección y lanzamientos.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva técnica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Resolver las situaciones planteadas con la mayor cantidad de herramientas posibles.

## Perspectiva técnica

**Variantes:** de menor a mayor dificultad dada por defensores y velocidad de ejecución.

- Sin incertidumbre
- Mínima incertidumbre esporádica
- Mínima incertidumbre todo el tiempo
- Mediana incertidumbre
- Máxima incertidumbre



Nivel de dificultad: bajo



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva técnica

**Propuesta N°2:** técnica de lanzamiento con sillas y líneas de referencia + lanzamiento bajo presión (TA-TE-TI).

Presentaremos una propuesta inicial para reconocer la mano motora del lanzamiento y el quiebre de muñeca final. Posteriormente buscaremos su transferencia en un juego aplicado.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva técnica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Encontrar la mano motora/hábil del lanzamiento, cuidar la finalización para luego llevarlo a una situación real de juego (bajo presión).

## Perspectiva técnica

**Variante:** técnica de lanzamiento con sillas y líneas de referencia + lanzamiento bajo presión (TA-TE-TI).

Cada equipo lanzará desde diferentes rangos y tiempos de tiro. Solo dispondrá de dos balones y el pasador juega defensa pasiva al tiro luego del pase.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva técnica

**Variante:** técnica de lanzamiento con sillas y líneas de referencia + lanzamiento bajo presión (TA-TE-TI).

La distancia de lanzamiento será cercana al canasto para custodiar su mecánica de tiro.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva técnica

**Propuesta N°3:** líneas quebradas por 4 frentes.

Recorrer un circuito de cambios de dirección y lanzamientos dentro de un contexto complejo. En forma intencional me encuentro con compañeros que lo recorren en forma contraria a mi dirección.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva técnica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Buscamos repetir sin repetir. La idea de grabar gestos, independizarlos dentro de contextos reales.

## Perspectiva técnica

**Variante:** líneas quebradas por 4 frentes.

No permitimos que repitan cambios y les pedimos que ejerciten los que más les cuesten.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva técnica

**Variante:** líneas quebradas por 4 frentes.

Bajamos la incertidumbre y solo salimos desde dos frentes y no desde cuatro.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva técnica

### Propuesta N°4: mini canchas.

En un cuadrado de 2x2 mts. aproximadamente, cada jugador ejercita gestos ofensivos y/o defensivos.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva técnica

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Utilizar las mini canchas para grabar gestos en los tiempos de transición de cada práctica.

## Perspectiva técnica

**Variante:** mini canchas.

Buscamos realizar gestos con dos balones y desafíos de 1vs1 dentro de la mini cancha.



Nivel de dificultad: alto

# Perspectiva técnica

**Variante:** mini canchas.

El monitor dirige la actividad y el grupo trabaja como espejo.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva social/relacional

**Propuesta N°1:** 3vs3 ó 4vs4 limitando el uso del dribbling.

Planteamos situaciones de 3vs3 ó 4vs4 y limitamos la cantidad de dribblings, desde el no uso, pasando hasta dos como máximo por posesión, finalizando con el uso libre.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva social/relacional

### Intencionalidad de enseñanza:

Partiendo de la idea del pase como el gesto más social del juego, regulamos su utilización para fomentar el juego grupal.

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 3vs3 ó 4vs4 limitando el uso del dribbling.

No podemos pasarle la pelota al jugador que me la pasó.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 3vs3 ó 4vs4 limitando el uso del dribbling.  
Apoyamos el juego con pasadores para la ofensiva.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva social/relacional

**Propuesta N°2:** 4vs4 se eligen los equipos por acuerdo y se dirigen solos.

Les pedimos a los jugadores que logren ponerse de acuerdo, armen sus propios equipos y sean ellos los que administren las reglas del juego. Cada dos conversiones, cambios de equipo.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva social/relacional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Buscar que puedan armar, cuidar y disfrutar del juego por ellos mismos es una meta saliente en estas edades.

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 4vs4 se eligen los equipos por acuerdo y se dirigen solos.

Jugamos partidos a dos conversiones y rearmamos equipos, solo pueden cobrar faltas o violaciones de juego quienes las generan.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 4vs4 se eligen los equipos por acuerdo y se dirigen solos.

Los formadores están cerca de los grupos para intervenir en caso de ser necesario para armar equipos o bien con las reglas del juego.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva social/relacional

### Propuesta N°3: 3vs3 cambios por número.

Jugamos en forma paralela dos 3vs3 en mitad de cancha con dos colores. Cada equipo está numerado del 1 al 3. Al escuchar su número debe cambiar de mitad y seguir jugando sin detener el juego.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva social/relacional

### Intencionalidad de enseñanza:

La idea de disfrutar de la heterogeneidad de mi equipo es clave: juego con todos. El “nosotros” como idea a incorporar.

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 3vs3 cambios por número

Solo cambia el jugador que se encuentra defendiendo.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 3vs3 cambios por número

Al cambio de jugadores le agregamos el cambio de pelota que tiene el monitor en su poder en cada partido.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva social/relacional

**Propuesta N°4:** 3vs3 volumen de juego.

Demarcamos una zona de  $\frac{1}{4}$  de campo. Dentro de esa zona debemos realizar 3 pases y luego atacar campo entero.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva social/relacional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Instalar la idea de generar volumen de juego antes de lanzar.

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 3vs3 volumen de juego.

Aumentar la cantidad de pases previos. Si defensa roba, hay cambio de rol.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva social/relacional

**Variante:** 3vs3 volumen de juego.

Disminuir la cantidad de pases y poner pasadores de apoyo.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Propuesta N°1:** juego 4vs4. repone el profe.

Jugamos un partido cancha entera y todas las reposiciones quedan a cargo del profesor. La idea es que detecte al que pide el balón con su gestualidad.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva expresivo/comunicacional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Generar espacios en las prácticas y estimular el lenguaje gestual es clave para desarrollar este aspecto del juego muchas veces olvidado.

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** juego 4vs4. repone el profe.

Debemos generar una acción previa de cambio de ritmo como condición para poder recibir la reposición.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** juego 4vs4. repone el profe.

El formador detecta a jugadores de baja cantidad de posesiones en el juego y prioriza su pase.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Propuesta N°2:** juego 3vs3. con regla “pelota”.

Planteamos situaciones de juego en donde el profesor tiene siempre en su poder una pelota. A la indicación, rotamos la pelota de juego.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva expresivo/comunicacional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Democratizar las posesiones es  
responsabilidad de los formadores.

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** juego 3vs3. con regla “pelota”.

El profe le pasa la pelota al jugador que la pide, que lee el juego y saca una ventaja.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** juego 4vs4. repone el profe.

El profe prioriza el pase a los jugadores que tienen baja participación en el juego.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Propuesta N°3:** juego 1vs1. piedra-papel-tijera.

Previo al 1vs1 se juegan desafíos de piedra-papel-tijera. El que gana, ataca. El que pierde, defiende con la pelota en la mano a bochar la pelota del ofensivo.



Nivel de dificultad: medio



## Perspectiva expresivo/comunicacional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

El trabajo de la incertidumbre y la emoción que dispara el ganar o perder y su manejo.

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** juego 1vs1. piedra-papel-tijera.

La zona de desafío es próxima al canasto y limitamos la cantidad de dribbling.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** juego 1vs1. piedra-papel-tijera.

La zona de desafío es alejada al canasto y damos más tiempo y espacios para resolver el 1vs1.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva expresivo/comunicacional

### Propuesta N°4: pelota viva.

En toda la cancha, juega todo el grupo. La mitad de los jugadores con pelota y la otra mitad no. El objetivo es poder mantener todas las pelotas en juego a través de dribbling y pases. Todos juegan para el mismo equipo.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva expresivo/comunicacional

### **Intencionalidad de enseñanza:**

La intención de mostrar un blanco en donde recibir, tener una actitud de jugar sin balón y conseguirlo se vuelve clave en nuestra propuesta de enseñanza.

# Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** pelota viva.

No se puede hablar, solo nos comunicamos a través de señas. Aparecen robadores de pases.



Nivel de dificultad: alto

# Perspectiva expresivo/comunicacional

**Variante:** pelota viva.

Agrandamos el espacio y reducimos la cantidad de jugadores.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva motriz

### Propuesta N°1: 2vs2 ó 3vs3 + desafíos motores.

Proponemos una situación de juego reducido en donde quien lanza o pierde la pelota debe realizar un trabajo motor para luego volver al juego. Ej: cuadrupedia, plancha, multisaltos, coordinación de pies en escalera, etc.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva motriz

### **Intencionalidad de enseñanza:**

El aspecto motriz intercalado con el juego genera niveles de motivación altos. La velocidad para recuperar posiciones defensivas es un aspecto del juego a entrenar.

## Perspectiva motriz

**Variante:** 2vs2 ó 3vs3 + desafíos motores.

Aumentar la dificultad en volumen e intensidad en el desafío.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva motriz

**Variante:** 2vs2 ó 3vs3 + desafíos motores.

Disminuir la dificultad en volumen e intensidad en el desafío.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva motriz

**Propuesta N°2:** trabajo por oleadas. A la ida, situaciones de juego. A la vuelta, motricidad.

Presentamos trabajos de desarrollo técnico y/o tácticos en una dirección y luego aprovechamos los regresos para estimular la motricidad en forma variada.



**Nivel de dificultad: medio**

## Perspectiva motriz

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Aumentar el tiempo de impacto motriz es determinante para mejorar la capacidad coordinativa y condicional.

## Perspectiva motriz

**Variante:** trabajo por oleadas. A la ida, situaciones de juego. A la vuelta, motricidad.

Combinar trabajos de desplazamientos defensivos con trabajos de fuerza.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva motriz

**Variante:** trabajo por oleadas. A la ida, situaciones de juego. A la vuelta, motricidad. Combinar trabajos de coordinación de carrera con frenos y arrancadas.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva motriz

**Propuesta N°3:** planchas + 1vs1.

El atacante tendrá una pelota en plancha ventral, mientras que el defensor estará sin pelota en plancha lateral. A la orden, se incorporan con un salto y juegan 1vs1 desde triple amenaza.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva motriz

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Trabajar la fuerza de zona media se vuelve una necesidad importante en función de las dificultades posturales que presentan nuestros jugadores.

## Perspectiva motriz

**Variante:** planchas + 1vs1.

Aumentar el tiempo que permanecen en plancha.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva motriz

**Variante:** planchas + 1vs1.

La posición ahora es desde acostados con el pecho en el piso y desde ahí se incorporan e inician el 1vs1.



Nivel de dificultad: bajo

## Perspectiva motriz

**Propuesta N°4:** rondas para proteger a mi compañero.

Tres jugadores tomados de la mano formando una ronda. Un jugador suelto por afuera. El objetivo del jugador suelto es tocar a un jugador determinado de la ronda. Los otros dos jugadores lo protegen sin desprenderse de la ronda.



Nivel de dificultad: medio

## Perspectiva motriz

### **Intencionalidad de enseñanza:**

Ejercitar la postura defensiva a través de juegos resulta necesario y divertido.

## Perspectiva motriz

**Variante:** rondas para proteger a mi compañero.

El jugador que intenta tocar al de la ronda debe driblear un balón.



Nivel de dificultad: alto

## Perspectiva motriz

**Variante:** rondas para proteger a mi compañero.

Sumamos un jugador más a la ronda para proteger.



Nivel de dificultad: bajo

**Si querés ver estas actividades en video y explicadas por Juan Lofrano, scaneá este QR:**



