

Juegos de Iniciación deportiva:

Juegos de Iniciación al fútbol

JUEGO N°1: FÚTBOL-VOLEY

Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.

N° de participantes: 2 Equipos..

Material: Balón por equipo.

Organización: Cada equipo se coloca en un lado de una campo previamente delimitado.

Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, elástico, etc..

JUEGO N°2: FÚTBOL CON PAREJAS

Objetivo: Predeportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

N° de participantes: 2 Equipos.

Material: Un balón y 4 conos.

Organización: los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

JUEGO N° 3: CONO-GOL

Objetivo: Mejorar los pases y el juego sin balón.

N° de participantes: 2 Equipos.

Material: Un balón y 4 conos por cada dos equipos.

Organización: Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.

JUEGO N° 4: RONDO MÓVIL

Objetivo: Pase, orientación espacial, "pressing", entendimiento entre el grupo, rapidez de circulación del balón

Ámbito: Deporte escolar

Material: Un balón de fútbol

Edad: A partir de 7

Organización: Todo el equipo dentro del área de penalti

Desarrollo: Los jugadores se distribuyen por el área de penalti. Dos de ellos intentaran robar el balón a los demás que van a pasárselo a dos toques. El que tire el balón fuera del área pasa a ser perseguidor del balón, el que falle el pase o toque el balón mas veces de dos también. Siempre habrá dos perseguidores que se irán cambiando a medida que consigan interceptar el balón. A diferencia del rondo tradicional, todos se pueden mover pero manteniendo las distancias. Después se puede introducir la variante de un solo toque para ganar en rapidez.

JUEGO N° 5: 10 PASES

Objetivo: Desarrollar el pase y juego en equipo.

Ámbito: Deporte escolar

Material: Un balón de fútbol y 4 o más conos.

Edad: A partir de 8 años

Organización: Dos equipos, repartidos en un campo, con un espacio delimitado por conos.

Desarrollo: Los jugadores se distribuyen por el espacio delimitado, uno de los equipos tendrá la posesión del balón, entre ellos deberán pasarse el balón, cada pase debe contarse en voz alta, hasta llegar a diez, cuando esto ocurra, el equipo se sumará un punto. El equipo contrario debe intentar cortar el balón, si lo hace, ellos comenzarán a contar, el equipo que más puntos consiga será el ganador.

JUEGO N° 6: CONTRA- PARED

Objetivo: Desarrollar el pase y el golpeo del balón.

Ámbito: Deporte escolar

Material: Un balón de fútbol.

Edad: A partir de 8 años

Organización: Por grupos de 4 o 5, con 1 balón.

Desarrollo: Se sitúan en fila por orden, el 1º golpea el balón, y hace que rebote contra la pared, después el 2º, el 3º..., así sucesivamente hasta que uno falle. Solamente se le puede dar un golpeo por persona.

JUEGO N° 7: RELEVOS EN CONDUCCIÓN

Objetivo: Desarrollar el regate y el control del balón.

Ámbito: Deporte escolar base

Material: Un balón de fútbol, unos 6 conos.

Edad: A partir de 8 años

Organización: Por grupos de 4 o 5 y 1 balón.

Desarrollo: Se colocan 6 conos en fila, con una distancia de 40 cm, tienen que intentar sortear los conos (ida y vuelta), en el menor tiempo posible, sin saltarse ninguno y sin tocarlos.

JUEGO N° 8: DERRIBAR EL CONO

Objetivo: Desarrollar la velocidad de movimiento y el control de balón.

Ámbito: Deporte escolar base

Material: Un balón de fútbol por pareja, y 2 conos por parejas.

Edad: A partir de 8 años

Organización: Por parejas, uno se coloca entre dos conos (3m entre conos), el otro a 4 metros, con 1 pelota

Desarrollo: Debe lanzarla contra los conos, el del medio debe evitarlo parándola con los pies.

JUEGO N° 9: Cazadores y presas

Objetivo: Desarrollar la velocidad de movimiento, reflejos y puntería.

Ámbito: Deporte escolar base

Material: Un balón de fútbol y 4 conos .

Edad: A partir de 8 años

Organización: Dos equipos, el equipo de las “presas” se coloca en el interior de una zona delimitada, y los “cazadores” por fuera de la misma, con un balón en su poder

Desarrollo: A la señal intentan dar con el balón a sus compañeros en los pies, Por cada acierto 1 punto. A cada 2 min. Se cambian los papeles. Se van aumentando los balones.

JUEGO N° 10: Pañuelo deportivo

Objetivo: Fomentar el regate y la mejora en el uno contra uno

Ámbito: Velocidad y regate

Material: Un balón.

Edad: 8 años en adelante.

Organización: Se colocan dos equipos de al menos 4 jugadores por equipo.

Desarrollo: El juego consiste en utilizar la misma técnica q en el juego del pañuelo, pero deben coger el balón y encarar un uno contra uno, pero llegando a su lugar de origen

JUEGO N° 11: Pelota canadiense

Objetivo: Mejorar el golpeo y los lanzamientos.

Ámbito: Iniciación deportiva.

Material: 1 pelota y un banderín

Edad: A partir de los 9 años.

Organización: De 20 a 30 jugadores divididos en dos equipos. Uno de los equipos se coloca tras la línea de salida y el otro en dispersión por el campo. A unos 15 metros de la línea de salida se sitúa el banderín.

Desarrollo: El primer jugador del equipo que está tras la línea lanza la pelota de una patada e inmediatamente sale corriendo en dirección al banderín, pasa por detrás de él y vuelve al punto de partida. Los del otro equipo deben coger la pelota y tratar de tocar o dar con el balón al que corre. Se pueden pasar el balón entre ellos. Si le tocan se anotan un punto.

Reglamento: El jugador que posee el balón no puede dar más de dos pasos. El jugador que corre no puede dar marcha atrás.

JUEGO Nº 12: Derribar el castillo

Objetivo: Experimentar un gran número de lanzamientos en precisión (Balonmano o fútbol).

Ámbito: Psicomotricidad

Material: Aros, picas, cuerdas, conos.

Edad: A partir de 6 años en adelante.

Organización: La cancha dividida en dos mitades por medio de un elástico o bancos. Cada cancha tiene un castillo formado por las picas que forman una portería de la que cuelga por mediación de una cuerda un aro y cuatro conos, dos a cada lado.

Desarrollo: Se distribuyen por las diversas canchas balones de todo tipo, grandes, pequeños, rugosos, lisos, pesados, ligeros. Dividimos la clase en dos grupos, cada grupo será propietario de un castillo y de una parte del territorio. Desde su territorio mediante lanzamientos en el caso de balonmano y golpes con el pie en el caso del fútbol deberán intentar tirar los cuatro conos y meter dos balones por dentro del aro. Gana el juego el equipo que antes consiga el objetivo de tirar los conos y meter dos balones por el aro, con lo que habrá derribado el castillo

Basquet:

JUEGO Nº1: PERSECUCIÓN CON DRIBLING

Objetivo: dominar el dribling y desarrollar la velocidad de desplazamiento.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Balón por pareja.

Desarrollo: Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere oportuno o se encuentre en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo y correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él. Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.

JUEGO Nº2: JUEGO POSICIONAL

Objetivo: defender en zona.

Nº de participantes: Dos equipos.

Material: Sin material.

Organización: dos equipos se encuentran frente a frente sobre la línea de medio campo.

Desarrollo: A la señal del profesor los dos equipos intentan situarse lo mas rápidamente posible sobre el perímetro de la zona restringida.

JUEGO N°3: BALÓN NUMERADO

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento, bote y tiro a canasta

N° de participantes: Dos equipos.

Material: Un balón.

Desarrollo: Juego parecido al pañuelo, con la peculiaridad que el niño que se apodera del balón de intentar meter una canasta, y el adversario defiende.

JUEGO N° 4: TOCHITO BANDERA

Objetivo: Encestar en la canasta para anotar un punto

Ámbito: Resistencia general

Material: Balón de fútbol americano y papel de baño

Edad: 12 en adelante

Organización: Cancha de básquet 2 equipos de 8 personas c/U

Desarrollo: Los integrantes de cada equipo tendrán que ponerse un trozo de papel as los costados y el arbitro lanzara la pelota. cada equipo tendrá que encestar la pelota en su canasta y las reglas son que no te pueden quitar el papel solo si tienes el balón agarrado. se puede utilizar por tiempo o por enceste.

JUEGO N° 5: BALONCESTO PERSEGUIDO

Objetivo: Ataque y defensa 1 x 1, 1x2

Ámbito: Deportes

Material: Balones de baloncesto

Edad: 12-16 años.

Organización: 3 grupos formados en fila india debajo de la canasta

Desarrollo: Similar a juego del pañuelito, cada componente del grupo tiene un número asignado que se corresponde con otro en los otros dos grupos. El monitor dice un número y a la vez lanza el balón a la pista de baloncesto, los jugadores nombrados deben de ir a por el balón e intentar volver para hacer canasta. El jugador que primero obtiene el balón es el atacante y los otros dos los defensores

Variantes:

- Cada jugador va a por un balón y gana el que antes lo enceste.
- Van dos jugadores de cada equipo jugando así un 2x2.
- Dos balones para 3 jugadores donde 2 atacan y uno defiende.

JUEGO N° 6: LOS GIGANTES DEL BASKET

Objetivo: Posicionamiento, entendimiento entre grupo, defensa, estrategia.

Ámbito: Deporte

Material: balón y pista de mini-básket

Edad: a partir de 10

Organización: Dos equipos de igual número de jugadores.

Desarrollo: Se trata de jugar un partidillo de baloncesto con la peculiaridad que solo pueden encanastar los alumnos que se suban encima de otro jugador de su mismo equipo. Esas parejas, los gigantes del básquet, pueden montarse y desmontarse las veces que quieran y se pueden montar los gigantes que se quiera. Los demás niños jugaran normal (normas oficiales) pero pasándoles el balón a los gigantes para que

encanasten. Cuando un gigante tiene el balón no se le puede tocar pero si impedir el lanzamiento con los brazos en alto. Los demás gigantes si les pueden robar el balón. Las infracciones se penalizan con tres tiros libres. Todos pueden ser gigantes en algún momento del partidillo pero siempre habrá algún jugador que les pase el balón

JUEGO N° 7: NO DEJES DE BOTAR O TE VOTAN

Objetivo: Aprender a botar sin mirar el balón

Ámbito: Deporte

Material: Balones de baloncesto

Edad: 10 años en adelante

Organización: Los jugadores se colocarán en el círculo central de la cancha de baloncesto, cada uno con un balón.

Desarrollo: Todos dentro del círculo central y con un balón de baloncesto, empezarán a botar. El juego consiste en intentar quitarle el balón al resto de los participantes o en golpearlo para q se salga del círculo, teniendo presente q todos los jugadores deberán hacer lo mismo, por lo tanto la misión de cada uno será quitar el balón a los demás e intentar q no nos lo quiten a nosotros, todo esto sin salir del círculo central (cuantos más participantes más difícil será). Aquel jugador q pise o se salga del círculo, o le golpeen el balón será eliminado y deberá abandonarlo, ganará el jugador q consiga permanecer en el círculo con su balón.

IMPORTANTE: no se puede dejar de botar en ningún momento, ni agarrar el balón.

JUEGO N° 8: Balón fuerza

Objetivo: Precisión en el pase y juego en equipo

Ámbito: Deporte

Material: 1 Balón de baloncesto, 2 colchonetas

Edad: a partir de 11 años.

Organización: Se colocan dos colchonetas a cada lado del campo y se forman dos equipos

Desarrollo: Los equipos deben intentar que el balón llegue a tocar la colchoneta contraria mediante pases, el que tiene el balón no puede avanzar, debe pasar lo para acercarse, los contrarios no pueden tocarlo, ni quitarle el balón de sus manos. Solo se puede recuperar el balón cortando el pase. Gana el equipo que consiga poner el balón más veces en la colchoneta contraria.

JUEGO N° 9: Relevos

Objetivo: Aprender a botar el balón

Ámbito: Deporte

Material: 4 Balones de baloncesto, 12 aros.

Edad: 7 años en adelante

Organización: Se forman cuatro equipos. Se colocan tres aros separados por un espacio delante de cada equipo

Desarrollo: Consiste en, el primero sale botando y deja el balón en el primer aro, el segundo coge el balón y lo deja en el segundo..., así sucesivamente hasta que salgan todos los niños, gana el más rápido.

JUEGO N° 10: La mosca

Objetivo: Aprender a copiar jugada o manera de encestar.

Ámbito: Deporte

Material: Balón de baloncesto por persona y canasta de Baloncesto.

Edad: 7a15 años.

Organización: Los jugadores se colocarán en dos filas, mirando a la canasta.

Desarrollo: A la señal sale un jugador de cada fila, uno de los dos deberá imitar la jugada o el enceste del compañero, por cada jugada mal realizada, de le hará entrega de una letra. Así hasta que complete la palabra "MOSCA"

JUEGO N° 11: ¿Quién encesta antes?

Objetivo: Desarrollar el bote y los lanzamientos

Ámbito: Juegos y deportes

Material: Balones de baloncesto

Edad: a partir de los 8 años

Organización: Gran grupo dividido en tres equipos y situados en hileras

Desarrollo: Los alumnos se dividen en tres equipos y se sitúan en filas detrás de la línea de medio campo. A la señal del profesor salen los tres primeros botando un balón de baloncesto y tienen que intentar conseguir canasta. El que primero lo consigue gana un punto para su equipo. El equipo que antes llegue a veinte puntos es el ganador. Se puede hacer variante mandando lanzar desde fuera de la zona e incluso de triple con alumnos de secundaria

JUEGO N° 12: JUEGO DEL K.O.

Objetivo: Mejorar el lanzamiento.

Material: Dos balones de baloncesto y una canasta.

Edad: 10 años en adelante

Organización: Una fila de alumnos, con dos balones. Consiste en encestar antes que el que está inmediatamente detrás tuya lo haga.

Desarrollo: El 1º lanzamiento se hará siempre desde el tiro libre, si se falla se hará de donde quiera.

El primero lanzará, e inmediatamente lo hará el segundo, si el 1º ha fallado, cogerá el rebote rápido e intentará encestar, antes que el segundo. Si encesta, pasa rápido al tercero que intentará eliminar al segundo. El que encesta antes elimina al contrincante siempre.

JUEGO N° 13: RUEDA DE REBOTE

Objetivo: Mejorar el rebote.

Material: Un balón de baloncesto y una canasta.

Edad: 10 años en adelante

Organización: Una fila de alumnos, delante de la canasta, pero un poco al lado del aro. El primero de la fila tiene la pelota.

Desarrollo: El primero, lanza la pelota contra el tablero, y se va al final de la fila, el siguiente coge la pelota y la lanza de nuevo contra el tablero, así hasta que lo hagan todos.

A medida que se coja soltura deberán coger la pelota en el arie, mediante un salto, y lanzarla contra el tablero (todo en el mismo salto).

Voley:

JUEGO N°1: BALÓN VOLADOR

Objetivo: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazo.

Nº de participantes: Desde dos hasta un grupo numeroso.

Material: Balón por persona.

Desarrollo: Cada jugador tiene un balón, a la señal, comienzan a realizar toques de dedos dejando que el balón de un bote en el suelo detrás de cada ejecución. Gana el alumno que consiga más toques consecutivos. Puede realizarse también con el toque de antebrazos.

JUEGO N°2: RELEVOS EN PARED

Objetivos: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazo.

Nº de participantes: Entre cuatro y ocho jugadores.

Material: Balón por grupo y una pared.

Organización: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón.

Desarrollo: A la señal, el 1º, realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo. El jugador que toca el balón corre hacia la última posición. Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón.

JUEGO N° 3: VOLEIBOL-TENIS

Objetivos: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazos.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Un balón.

Organización: se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a unos 2,50-3m, aproximadamente..

Desarrollo: Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico.

JUEGO N° 4: DIEZ PASES

Objetivo: Dominar la técnica del toque de dedos y de antebrazo.

Nº de participantes: Dos grupos de seis a ocho.

Material: Un balón.

Organización: cada grupo se coloca en un círculo, y comienzan a realizar pases con bote en medio.

Desarrollo: Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bota más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio.

JUEGO N° 5: VOLEITENIS2

Objetivo: Lograr que el adversario no toque el balón después del segundo bote.

Ámbito: Iniciación al voleibol

Material: Pelota de voleiball, un espacio de 4mts X 2mts

Edad: De 9 años en adelante

Organización: Se mide el espacio requerido (si son 1 por lado 2mts X 2mts, si son 2 por lado 4mts X 4mts)

Desarrollo:

- Se parte tirando una moneda a cara o cruz, el que gana debe rematar el balón, hacia el otro lado dando un bote después de la red.
- Son 20min. por lado, los puntos se van contando de 5 en 5. Cuando uno hace el punto obligadamente debe partir.
- Si se empata se define a cachipun y el que gane es campeón.
- No se puede jugar con más de 2 jugadores por lado.

JUEGO N° 6: "Pata - Pata"

Objetivo: Ambientación al juego en equipo y utilización de los espacios

Ámbito: Iniciación al voleibol

Material: Un balón, una red y espacio necesario.

Edad: 10 a 12 años

Organización: Se ubican 6 jugadores por lado, colocándose en los sectores de juego determinados por el profesor y a la orden comienzan a jugar.

Desarrollo: El juego comienza con la orden del profesor y consiste en hacer caer el balón en el campo o sector contrario y eso vale un punto. Como son niños pequeños y no tienen técnica pueden tomar el balón con ambas manos y tirarlo hacia el otro lado. Antes de lanzarlo al otro extremo se deben dar los tres pases correspondientes entre compañeros.

Atletismo:

JUEGO N°1: RATAS Y RATONES

Objetivo: Concentración y velocidad

Ámbito: Psicomotricidad.

Deporte: Atletismo.

Edad: a partir de 7 años.

Material: Ninguno.

Organización: Los participantes colocados en 2 filas en el centro del campo, mirando todos hacia el monitor. El campo estará delimitado.

Desarrollo: A una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El monitor va contando un historia en la que de vez en cuando aparezcan RATAS y RATONES. Cuando diga RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido cogidos cambiarán de bando.

JUEGO N°2: QUITA LAS COLITAS

Objetivo: Desarrollo de la velocidad y resistencia.

Ámbito: Psicomotricidad.

Deporte: Atletismo.

Edad: 6 años en adelante.

Material: Colitas de papel , nylon u otro similar.

Organización: Todos los alumnos deben colocarse una colita entre el pantalón, no debe atarse a nada.

Desarrollo: Los niños y niñas deben tener su colita puesta y a la orden del monitor deben comenzar a quitarse las colitas mutuamente. Gana el que junta más colitas. Se

debe tener presente que los niños no pueden quitarse su propia colita o volver a ponerse una de las que han quitado.

JUEGO N°3: Quitapie

Objetivo: Desarrollar la potencia vertical de salto.

Ámbito: Psicomotricidad.

Deporte: Atletismo.

Edad: 7 años en adelante.

Material: Tiras de papel, nylon u otro similar.

Organización: Los niños y niñas deben ponerse las tiras entre la zapatilla, no deben atarse al pie o calzado.

Desarrollo: Después de colocarse la tira entre el calzado, cuidar que no quede apretada, a la orden del monitor comienzan a seguirse y quitar las tiras de los compañeros saltando sobre ellas mientras corren. Gana el que junta más tiras.

JUEGO N°4: pedra azul

Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica.

Ámbito: Calentamiento.

Deporte: Atletismo.

Edad: 7 adelante

Material: Ninguno.

Organización: Dos equipos.

Desarrollo: Un equipo persigue al otro, al tocar a un niño dice: piedra azul. el niño tocado queda inmóvil, para ser librado un compañero de su equipo debe pasar por entre sus piernas. gana el equipo cuando todos están "piedra azul".

JUEGO N°5: CORRE Y PREMIO

Objetivo: Mejorar la resistencia

Ámbito:

Deporte: Atletismo

Edad: 11-15

Material: Cronómetro, lápiz y papel.

Organización: se ponen en fila, y el profesor delante para ir cronometrando.

Desarrollo: El primero de la fila sale al campo y da cinco vueltas corriendo. El profesor deberá ir cronometrando el tiempo que tarda cada niño. Cuando terminan todos los niños de correr los 5 primeros que hayan tardado menos, echan una carrera corta. El ganador será obsequiado según el profesor.

JUEGO N°6: EL HOMBRE DE NEGRO

Objetivo: Desarrollar el aparato cardiopulmonar y locomotor

Ámbito: Desarrollo Psicomotriz

Deporte: Atletismo

Edad: 5 en adelante

Material: ninguno

Organización: Se escoge a uno o dos chicos para que sean los hombres de negros, el resto del grupo se coloca a unos 5 m. de distancia

Desarrollo: Se desarrolla el siguiente diálogo entre el hombre de negro y los niños:

- Hombre de Negro: Quien quiere al hombre negro?
- Niños: ¡Nadie!
- H.N.: Porqué?
- N: Porque es malo!
- H-N: Que Come?
- N: Carne!
- H.N: Y que bebe?
- N: Sangreeeee!

Y al decir sangre, los niños salen corriendo siendo seguidos por el hombre negro. quien es atrapado pasa a ser el hombre de negro.

JUEGO N° 7: pagman

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción, resistencia e inteligencia.

Ámbito: Desarrollo Psicomotriz

Deporte: Atletismo

Edad: 11-18

Material: Líneas de la cancha

Organización: Formar dos equipos, uno de ellos ubicado en un vértice de la cancha de voleibol y el otro equipo estará en el otro vértice al frente de ellos diagonalmente.

Desarrollo: A uno de estos grupos ubicados uno detrás del otro tomados de las manos como cadena, se le indica que ellos pillan al otro equipo que deberá arrancar siempre por las líneas marcadas en el suelo, el grupo que pilla hace lo mismo, su misión es encontrarse de frente con el grupo que arranca. luego se puede cambiar los roles y hacerlo por puntos.