



Bloques en los que dividimos las estructuras de las sesiones

ACTIVACIÓN	JUEGOS DE ACTIVACIÓN		RUTINA DE MOVILIDAD ARTICULAR	
1X0	ORIENT.ESP. TIEMPO	COORDINACIÓN	DOMINIO	FANTASIA MOTORA
1X1	EN VENTAJA	EN IGUALDAD		EN DESVENTAJA
CONOCIMIENTO DEL JUEGO	JUEGOS COLECTIVOS		SIT. MODELADAS	
HABILIDADES	HABILIADADES DE BOTE	HABILIDADES DE PASE	HABILIDADES DE LANZAMIENTO	HABILIDADES DE SALTO
COMPETICIÓN	COMPETITIVOS			
REFLEXIÓN	VUELTA A LA CALMA			



Banco de Juegos – Bloque 1: Activación y Conocimiento del Juego



NOMBRE DEL JUEGO	OBJETIVO PRINCIPAL	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO	REGLAS CLAVE	VARIANTES
Imitación del juego con diferentes materiales y móviles	Adaptar habilidades del baloncesto a otros implementos, mejorar coordinación y toma de decisiones	Partido con reglas de baloncesto pero usando frisbee, indiaka, fitball u otros móviles	Se mantienen las normas básicas de pase, bote o lanzamiento según el móvil	Cambiar el móvil cada pocos minutos para obligar a la adaptación
Campos transversales multideporte	Transferencia de conceptos tácticos básicos en situaciones reducidas	Partidos en campos transversales (2x2 o 3x3) de otros deportes con mismas finalidades que el baloncesto	Mantener número reducido de jugadores y normas adaptadas	Añadir bote de baloncesto en deportes que no lo tengan
Balón - torre	Mejorar visión de juego y pase a objetivo fijo	Equipos de 4-8; un jugador "torre" dentro de un aro en el fondo. El resto se pasa el móvil hasta que la torre recibe el pase para anotar	Torre no puede salir del aro; sólo anota recibiendo pase	Cambiar torre cada tanto; reducir espacio de pase
Gol-cono	Fomentar pase y búsqueda de espacios libres	Equipos de 3-6; atacar pasando hasta encontrar hueco para tocar un cono (3 conos en línea de fondo)	No se puede golpear el cono con el cuerpo; sólo tocarlo con el móvil	Reducir número de conos o aumentar defensa
Ultimate	Mejorar desplazamiento sin balón, pase y desmarque	Avanzar mediante pases hasta zona de gol. No se puede correr con el móvil, pivotar sobre un pie, máximo 5 s con balón	Sin contacto; interceptar, no quitar de las manos	Cambiar tamaño zona gol; usar distintos móviles
La zona prohibida	Trabajar ocupación de espacios y control de desplazamiento	Partido normal pero con zonas delimitadas que no se pueden pisar	Si un atacante pisa zona prohibida: pierde posesión; si defensor: tiros libres	Variar número y tamaño de zonas
Los diez pases	Favorecer circulación rápida y precisión	Equipos 2-4 intentan hacer 10 pases seguidos sin interceptación	Interceptar o tocar el móvil reinicia el conteo	Cambiar número de pases objetivo
Las dos metas valen	Fomentar atención y cambio rápido de ataque-defensa	Partido con dos metas válidas para ambos equipos; tras gol, saca contrario desde el centro	No se puede bloquear ambas metas con todos los jugadores	Reducir o ampliar distancia entre metas
El rondito	Mejorar control y velocidad de pase	Grupos 4-6 en círculo con defensor en medio	No pasar a vecinos (en grupos grandes)	Limitar toques antes de pase
Pasa o paga	Velocidad de circulación y participación de todos	Dos equipos; atacantes deben pasarse el móvil y que todos lo toquen en tiempo limitado	Cada jugador que no toque suma puntos negativos al equipo	Reducir tiempo límite o aumentar número de toques obligatorios
Contra-chupón	Trabajar pase rápido y evitar retención	Avanzar hacia el extremo sólo con pases rápidos; si tocan al jugador con balón, queda eliminado hasta recuperar posesión	Sin bote prolongado; evitar retención	Jugar con tiempo límite para anotar
Jugador neutral	Favorecer superioridad temporal y lectura táctica	Partido con un jugador neutral que apoya al equipo que le pasa el móvil; no puede anotar ni avanzar con él	Neutral sólo puede pasar	Rotar jugador neutral
Pase al interior	Precisión en pase a zona congestionada	Jugador en el centro; resto pasa por fuera hasta filtrar pase interior	Si interceptan, cambian roles	Reducir espacio exterior para aumentar dificultad



Banco de Juegos – Bloque 1: Activación y Conocimiento del Juego



NOMBRE DEL JUEGO	OBJETIVO PRINCIPAL	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO	REGLAS CLAVE	VARIANTES
Roba-canastas	Mejorar transición ataque-defensa y cambios de rol rápidos	Dos equipos, cada uno con un aro propio en el suelo. Deben llevar balones desde el campo rival hasta su aro mediante pases	Sólo se puede avanzar con pases, no correr con el balón	Limitar tiempo de posesión a 3 s para mayor ritmo
Puertas móviles	Trabajo de desmarque y ocupación de espacios	Varias “puertas” hechas con conos por el campo. El equipo atacante debe pasar por 3 puertas y luego anotar	Defender puertas sin contacto	Cambiar número y posición de puertas
Tres zonas, tres pases	Favorecer avance en equipo y juego por zonas	Campo dividido en tres zonas. Para anotar hay que pasar por las tres zonas y hacer al menos un pase en cada una	No se puede retroceder con el balón	Ampliar o reducir zonas para cambiar dificultad
Captura de zona	Aprender a ocupar espacios libres para anotar	Cada equipo tiene una zona de anotación amplia. Sólo se puede marcar entrando y recibiendo pase dentro	Sin bote; máximo 5 s con balón	Jugar con dos balones para más ritmo
Cazadores de aros	Trabajar precisión en pase a objetivo móvil	Un jugador de cada equipo lleva un aro grande y se mueve. Los demás intentan encestar el balón de 2 s en su aro	Aro siempre en movimiento, sin parar más	Cambiar aros por cestas o conos altos
Meta móvil	Adaptar visión periférica y reacción	Un jugador de cada equipo es la “meta” y se mueve libremente en el campo rival. Se anota pasándole	Meta no puede defender, solo recibir	Rotar “meta” cada gol
Puntos por zonas	Favorecer toma de decisión táctica	Zonas de anotación con distinto valor (más lejos, más puntos)	No repetir zona consecutiva	Cambiar valores para variar decisiones
Rugby-baloncesto	Transición rápida y pase largo	Avanzar con pases y pivotar; para anotar hay que entrar en la zona de gol botando una vez antes de tirar	Sin contacto	Cambiar tamaño de zona de gol
Mini-balonmano adaptado	Adaptar defensa en bloque y pase rápido	Como balonmano pero con normas de pivot y bote de baloncesto	Máximo 3 botes por posesión	Reducir portería a cono/aro
Carrera de anotadores	Favorecer ataque rápido y lectura de espacios	Dos equipos; al recibir señal, deben anotar en cualquiera de las dos canastas en menos de 10 s	Sólo se puede anotar tras al menos un pase	Ampliar a dos balones para mayor intensidad
Cambio de canasta	Fomentar reacción y orientación espacial	Partido normal con dos canastas por equipo. Cada vez que el entrenador da una señal, el equipo debe cambiar automáticamente la canasta hacia la que ataca	Cambio de dirección inmediato tras señal	Hacer el cambio sólo si el entrenador nombra un color o número para aumentar la atención
Pases al tesoro	Precisión de pase y protección de balón	En la zona de anotación hay un “tesoro” (balón medicinal, cono o aro). El equipo debe pasarse el balón hasta que un jugador pueda entrar y tocar el tesoro sin que lo intercepte la defensa	No se puede entrar en la zona sin balón	Limitar número de pases antes de intentar anotar
Defiende el castillo	Lectura defensiva y ataque en superioridad	Cada equipo tiene un “castillo” (3 conos en triángulo) que debe proteger. El otro equipo anota derribando un cono mediante pase o tiro	No se puede golpear con el cuerpo, solo con el móvil	Jugar con dos balones para más ritmo



Banco de Actividades – Bloque 2: 1x0 con Toma de Decisión Integrada



VERTIENTE	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
1X0 DOMINIO DE BALÓN	Círculo de cambios con salida libre	Mejorar control y lectura de espacio libre	Avanzar de aro a aro con cambios de bote. Antes del último cono, el entrenador levanta un brazo; si es el derecho, entrar por un lado, si es el izquierdo, por el otro.
	Zigzag con conos y defensor pasivo	Desarrollar protección y cambio de trayectoria	En el último cono, un compañero simula defensa; decidir si finalizar por izquierda o derecha según lado libre.
	Dominio por alturas con estímulo visual	Adaptar bote a altura y reaccionar a señal	Alternar bote alto/bajo; al llegar a medio campo, el entrenador indica color: cada color implica un tipo de finalización distinta.
	Bote + reacción a compañera en movimiento	Mantener atención periférica y pase seguro	Botar hacia canasta; si una compañera cruza delante, decidir si pasar o continuar por el lado opuesto.
	Dos balones y elección de finalización	Mejorar coordinación y elección de mano de tiro	Botar dos balones, soltar uno en medio campo, finalizar con la mano más cercana al espacio libre.
	Mano débil con lectura de bloqueo	Fortalecer control con mano no dominante y reaccionar a espacio	Botar sólo con mano débil; en 6,75 un cono indica lado bloqueado, finalizar por el lado contrario.
	Bote con giros y cambio de dirección por estímulo	Mantener control en cambios de orientación	Cada vez que el entrenador aplaude, girar 180° y seguir hacia canasta; decidir cuándo retomar penetración.
	Obstáculos bajos con elección de trayectoria	Adaptar bote al espacio libre	Pasar obstáculos; al llegar a último cono, decidir por qué lado entrar según posición de defensa pasiva.
	Carrera de relevos con elección de aro	Mejorar velocidad y lectura rápida de aro	Tras llegar al final del recorrido, decidir en qué aro anotar según señal del entrenador.
1X0 COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	Salto alternos y lado de entrada	Integrar salto y decisión espacial	Tras los saltos alternos, decidir por qué lado entrar según posición de defensa pasiva.
	Dos saltos por pie y finalización según estímulo	Mejorar fuerza y adaptabilidad	Tras los saltos, entrenador indica número que corresponde a tipo de finalización.
	Abrir/cerrar piernas con lectura defensiva	Coordinar tren inferior y reacción a defensa	Botar abriendo/cerrando piernas; si defensa tapa un lado, entrar por el otro.
	Entrada-salida zona con elección de momento	Ajustar ritmo y penetración	Repetir entrada/salida de 6,75 hasta que entrenador levante mano de señal, entonces penetrar.
	Salto lateral y finalización condicionada	Integrar desplazamiento lateral y estímulo	Tras saltos laterales, entrenador indica mano de tiro según señal visual.
	Zigzag + bote y elección de lado	Cambiar trayectoria según posición rival	En último cono, un defensor tapa un lado, decidir entrada por el libre.
	Cuerda de saltar + estímulo auditivo	Mejorar coordinación y reacción auditiva	Tras saltar, entrenador dice "izquierda" o "derecha" para indicar mano de tiro.
	Mini-hurdles y lectura de defensa	Superar obstáculos y elegir trayectoria	Pasar vallas; si defensa pasiva tapa un lado, entrar por el otro.
	Línea serpenteante con cambio por estímulo	Control en trayectoria irregular	Durante recorrido, entrenador indica cambio de mano antes de finalizar.



Banco de Actividades – Bloque 2: 1x0 con Toma de Decisión Integrada



VERTIENTE	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
1X0 ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL	Dos aros – elegir orden	Mejorar gestión espacial	Antes de salir, entrenador indica qué aro atacar primero y segundo.
	Zona libre para entrar	Tomar decisión según ocupación	Penetrar sólo si hay un defensor o menos en zona; si no, cambio de dirección y atacar otro aro.
	Zona limitada con cambio rápido	Ajustar elección ofensiva	Si zona está llena, salir y atacar desde otro ángulo.
	Canastas alternas o consecutivas por señal	Reaccionar a estímulo externo	Entrenador indica con gesto si se repite aro o se alterna.
	Botes laterales y elección de mano	Control lateral con decisión	Tras botes laterales, elegir mano de finalización según posición de defensa pasiva.
	Finalizar por tiempo y elegir orden	Gestionar tiempo con toma de decisión	Completar dos canastas en menos de 12 s, eligiendo el orden más rápido.
	Aros por color	Asociar estímulo visual a desplazamiento	Colocar conos de color; el entrenador dice el color del aro al que hay que ir.
	Recorrido sorpresa	Cambiar plan ofensivo según orden	En medio campo, entrenador indica nuevo aro o finalización.
	Saque y vuelta con cambio de objetivo	Adaptar salida y objetivo	Tras finalizar, el entrenador cambia el aro de ataque para la siguiente acción.
1X0 FANTASÍA MOTORA	Finalización distinta condicionada	Ampliar repertorio con estímulo	No repetir forma; el entrenador indica si usar mano derecha, izquierda o tiro especial.
	Desplazamiento no habitual y elección de lado	Creatividad y lectura de espacio	Avanzar de espaldas/lateral; decidir por qué lado entrar según defensa.
	Apoyo distinto con decisión final	Variedad de pasos y elección de mano	Usar eurostep, paso largo o cruzado según posición defensiva.
	Finta previa condicionada	Engaño y reacción	Simular pase o tiro; decidir penetración según reacción de defensa pasiva.
	Finalización con estímulo	Asociar estímulo a recurso	Entrenador da señal que indica tipo de tiro o entrada.
	Cambio de mano en el aire por lado libre	Coordinación y lectura	Cambiar mano en suspensión si el lado inicial queda tapado.
	Finalización con obstáculos y elección de trayectoria	Ajustar penetración a barreras	Saltar obstáculo; decidir lado de entrada según posición de defensa.
	Finalizar con giro condicionado	Incorporar rotación y lectura	Media vuelta o vuelta completa si defensa cierra el camino.
	Finalización “a ciegas” condicionada	Potenciar confianza y visión periférica	Mirar a un punto distinto al aro sólo si entrenador da señal visual específica.



Banco de Actividades – Bloque 3: 1x1 con Toma de Decisión

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
1X1 CON VENTAJA DE LA ATACANTE	Salida con compañero al lado	Mejorar arrancada y protección de balón con presión lateral	Atacante y defensor arrancan juntos; la atacante decide si ir por izquierda o derecha según reacción dla defensora.
	Salida por lado contrario al defensor	Mejorar lectura inicial de defensa	Defensor elige posición (izquierda o derecha dla atacante); atacante sale por el lado contrario.
	Salida con defensor detrás	Potenciar velocidad y finalización bajo presión trasera	Defensor a 1-2 metros detrás; atacante decide cómo finalizar según si le alcanza o no.
	Salida con pase previo	Mejorar recepción y reacción	Atacante recibe pase del entrenador y arranca antes de que defensor reaccione desde atrás o lateral.
	Cambiar de aro si hay corte	Fomentar visión periférica	Atacante inicia hacia un aro; si el entrenador levanta la mano, cambia inmediatamente al aro contrario.
	Salida tras finta de recepción	Introducir engaño sin balón	Atacante finta hacia un lado, recibe y ataca el lado libre.
	Reloj de tiro reducido	Mejorar velocidad de decisión	Atacante debe finalizar en menos de 4 segundos desde la recepción.
	Finalizar con estímulo	Trabajar respuesta a señales	Según color mostrado por entrenador, finaliza con tiro, bandeja o reverso.
	Salida tras dominio técnico	Combinar 1x0 y ventaja inicial	Antes de atacar, el jugador debe realizar 3 cambios de mano, luego elegir lado de penetración.
	Salida con giro de 180º	Mejorar orientación y arranque rápido	Atacante de espaldas al aro gira cuando el entrenador da señal, elige lado libre según posición defensiva.
	Salida desde bote en mano débil	Potenciar control y reacción	Atacante bota con mano débil; si defensor se acerca, cambio rápido de dirección y penetrar.
	Cambio de balón antes de penetrar	Introducir finta técnica	Antes de arrancar, atacante debe hacer un cambio de mano y elegir lado según hueco libre.
	Recepción tras corte diagonal	Mejorar desmarque y elección de penetración	Atacante corta en diagonal, recibe y decide entrar o tirar según distancia dla defensora.
	Salida con dos defensores "fantasma"	Mejorar lectura de ayudas	Un segundo jugador estático simula ayuda defensiva; atacante elige trayectoria libre.
	Finalización con obligación de finta previa	Fomentar engaño antes de acción	Antes de penetrar, debe realizar finta de tiro o pase.
	Arranque con pase de seguridad	Mejorar pase previo y reacción	Atacante pasa a entrenador, recibe de vuelta y arranca por lado libre.
1X1 EN IGUALDAD DE CONDICIONES	Pase y elección de acción	Mejorar lectura de distancia defensiva	Atacante da pase al defensor y recibe devolución; decide si tirar o penetrar según proximidad.
	Por tiempo o repeticiones	Mantener intensidad	Jugar 1x1 en intervalos de 10-15 segundos o a 3-5 intentos seguidos por jugador.
	Bote con presión de manos	Mejorar protección de balón	Atacante bota; defensor intenta meter mano sin robar del todo, atacante decide cambio de mano y momento de penetración.
	Recepción en movimiento	Integrar desplazamiento y decisión	Atacante recibe en carrera desde media pista; decide si parar y tirar o continuar.



Banco de Actividades – Bloque 3: 1x1 con Toma de Decisión

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
1X1 EN IGUALDAD DE CONDICIONES	Recepción tras finta sin balón	Introducir engaño previo	Finta de corte y recepción para elegir penetración o tiro.
	Tiro condicionado	Trabajar selección de tiro	Sólo tirar si defensor está a más de 2 metros; si está más cerca, penetrar.
	Cambio de aro por estímulo	Mejorar reacción	Si el entrenador pita, ambos cambian al aro contrario.
	Arranque desde bote	Decidir momento de ataque	Atacante inicia botando en el perímetro y decide penetrar cuando vea hueco.
	1x1 con pase extra	Introducir lectura de ayuda defensiva	Antes de atacar, atacante debe dar un pase a un compañero ficticio y luego jugar 1x1.
	Recepción en 6,75 con defensor a distancia variable	Mejorar lectura de espacio para tirar o penetrar	Entrenador coloca defensor más o menos cerca; atacante decide según espacio.
	Salida desde posición agachada	Mejorar potencia de arranque	Ambos jugadores parten agachados; la atacante decide dirección según reacción dla defensora.
	Pase cruzado y arranque	Trabajar recepción orientada	Atacante recibe pase cruzado, gira y ataca lado libre.
	Tres botes máximo	Mejorar eficiencia de ataque	Atacante debe decidir acción óptima con máximo tres botes.
	Recepción tras corte en V	Mejorar engaño y cambio de ritmo	Atacante realiza corte en V para recibir, luego decide tiro o penetración.
	Simular bloqueo fantasma	Introducir concepto de bloqueo indirecto	Atacante simula recibir un bloqueo, lee la posición dla defensora y actúa.
	Arranque con estímulo auditivo	Mejorar reacción a sonido	Ambos esperan agachados; entrenador pita y la atacante elige lado según posición defensiva.
1X1 EN DESVENTAJA DE LA ATACANTE	Sentado contra defensor de pie	Mejorar arranque desde posición desfavorable	Atacante sentado con balón; debe ponerse de pie y proteger balón antes de iniciar penetración.
	Limitación de botes	Mejorar eficiencia de ataque	Atacante sólo puede usar 1-3 botes antes de finalizar.
	Limitación de cambios de dirección	Mejorar selección de recursos	Sólo se permiten 1-2 cambios de dirección antes de tiro.
	Defensor con paso de ventaja	Trabajar adelantamiento y uso de fintas	Defensor empieza medio metro por delante; atacante debe superarlo con cambio de ritmo.
	Salida de espaldas al aro	Mejorar giro ofensivo	Atacante recibe de espaldas, gira y decide finalización según posición defensiva.
	Iniciar en línea de fondo con defensor en el centro	Fomentar elección de trayectoria	Atacante decide atacar por línea de banda o por centro según hueco libre.
	Defensor elige lado de presión	Trabajar reacción rápida	Defensor señala un lado que queda bloqueado; atacante debe ir por el contrario.
	Reloj de tiro reducido	Velocidad de ejecución bajo presión	Atacante debe finalizar en menos de 3 segundos.



Banco de Actividades – Bloque 3: 1x1 con Toma de Decisión

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
1X1 EN DESVENTAJA DE LA ATACANTE	Salida con defensor a medio metro delante	Trabajar adelantamiento	Atacante decide cambio de ritmo o dirección para superar.
	Defensor con mano adelantada	Mejorar protección y cambio de mano	Atacante debe cambiar de mano para alejar balón de la mano defensiva.
	Arranque desde la esquina	Fomentar lectura de línea de fondo o centro	Atacante elige trayectoria según espacio libre.
	Recepción en bote	Mantener control bajo presión	Atacante recibe botando, defensor cerca; decidir penetrar o alejarse.
	Ataque con bote inicial limitado	Mejorar eficiencia en ataque	Máximo 2 botes antes de finalizar.
	Defensor que cambia de lado en salida	Mejorar adaptación a presión variable	Atacante debe reaccionar al cambio de lado dla defensora en el arranque.
	Salida con recuperación defensiva	Trabajar lectura de espacio tras ser superado	Defensor empieza detrás y corre para recuperar; atacante decide si acelerar o proteger balón.



Banco de Actividades – Bloque 4: Conocimiento del Juego con Situaciones Modeladas

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
CONCEPTOS DE ATAQUE	Ocupación de espacios	Mejorar distribución ofensiva	Mantenernos repartidas por el campo para que el balón siempre tenga opciones de pase y tiro.
	Cerca-me alejo / Lejos-me acerco	Ajustar posición para generar opciones	Si estoy cerca del balón me alejo para abrir espacio, si estoy lejos me acerco para ofrecerme.
	Llevar el balón rápido al aro contrario	Aprovechar transición ofensiva	Tras recuperar el balón, avanzar rápido con bote o pase hacia la canasta rival.
	Jugar siempre el 1x1	Potenciar la iniciativa ofensiva	Si puedo anotar, lo intento; si no, paso y me alejo para generar espacio.
	Preparadas para recibir en espacios bien distribuidos	Aumentar opciones de pase seguro	Colocarnos en posiciones abiertas y con visión del balón para estar listas para recibir.
	No pasar a pies quietos	Favorecer la recepción en movimiento	Evitar pasar a una compañera parada; buscar receptoras que se muevan hacia el balón.
	Pasar solo si se pide con señal adecuada	Asegurar comunicación efectiva	No dar el pase si la compañera no hace la señal correcta para pedirlo.
SITUACIONES DEFENSIVAS EN GRUPO	Defensa en toda la pista	Frenar avance rápido rival	Colocarse rápido tras pérdida o canasta para frenar el avance del rival.
	Premiar defensa activa	Incentivar actitud defensiva	Reforzar manos activas, negar pases fáciles y recuperar balones.
	Defensa tras pérdida	Reaccionar rápido al cambio de rol	Cambiar inmediatamente a defensa cuando se pierde el balón.
	Ayuda y recuperación	Proteger la canasta y reorganizarse	Ayudar al compañero que ha sido superado y volver rápido a la propia jugadora.
SITUACIONES DEFENSIVAS INDIVIDUALES	Defensa 1x1 en toda la pista	Mejorar desplazamientos defensivos	Mantener la posición defensiva y acompañar al atacante sin hacer falta.
	Negar línea de pase directa	Evitar recepción fácil	Colocarse para que el atacante no pueda recibir un pase directo.
	Defensa del bote	Limitar avance con balón	Mantener distancia y posición para impedir la penetración.
SITUACIONES DE CONTRAATAQUE EN IGUALDAD	2x2 en toda la pista	Generar ventajas desde igualdad	Usar cortes, cambios de ritmo y pases rápidos para crear una superioridad.
	Finta de pase para crear espacio	Engañar y atacar espacio libre	Simular un pase para abrir hueco y penetrar hacia el aro.
	Cambio de ritmo para convertir la igualdad en superioridad	Superar defensor en cualquier lugar	Variar velocidad para descolocar a la defensora y crear ventaja.
SITUACIONES DE CONTRAATAQUE EN SUPERIORIDAD	2x1 en toda la pista	Aprovechar ventaja numérica	Mantener al defensor entre dos atacantes hasta encontrar mejor opción de tiro.
	3x2 en toda la pista	Tomar decisión en superioridad	Circular el balón rápido para encontrar el tiro más cercano y sin oposición.
	Pase y tiro rápido	Finalizar antes de que llegue la defensa	Dar un pase inmediato y lanzar a canasta antes de que llegue el defensor.



Banco de Actividades – Bloque 5: Habilidades Relacionadas con el Baloncesto

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
HABILIDADES RELACIONADAS CON EL BOTE	Circuito de botes por estímulo	Diferenciar bote alto, bajo, de protección y de velocidad	En un circuito, el entrenador indica tipo de bote según color o señal al llegar a cada zona.
	Bote y superar obstáculo con defensa pasiva	Proteger balón y cambiar de mano según lado libre	Atacante bota hacia cono; defensor pasivo indica lado bloqueado, atacante cambia y sigue.
	Carrera de relevos con cambios de mano	Mejorar control y rapidez de ejecución	Cada tramo debe hacerse con cambio por delante, por detrás o entre piernas según indicación.
	Bote + reacción visual	Mantener atención periférica	Mientras botan, el entrenador muestra número o color que indica lado de penetración final.
	Juego "Roba-botes"	Proteger balón en movimiento	Jugadores botan en espacio reducido intentando tocar el balón de otros sin perder el suyo.
	Bote zigzag + final por estímulo	Control en cambios de dirección	Tras zigzag, el entrenador señala con brazo el lado de finalización.
	Cambio de mano con doble estímulo	Adaptar bote a dos señales	Entrenador da una señal de cambio de mano y otra de tipo de finalización antes de llegar al aro.
	Bote y pase tras presión	Decidir cuándo soltar balón	Atacante bota con defensa pasiva; si defensor cierra, pasa al compañero libre.
	Bote + salto sobre obstáculos	Coordinar bote y salto	Botar hasta un obstáculo, saltarlo y finalizar; si el entrenador indica, usar mano contraria.
HABILIDADES COORDINATIVAS RELACIONADAS CON EL SALTO	Pases con salto a pareja	Coordinar salto y pase	Saltar para recibir y pasar en el aire; decidir pase más rápido si defensor se acerca.
	Finalización con salto lateral	Ajustar trayectoria y coordinación	Penetrar y, al llegar a zona, saltar lateralmente antes de tirar.
	Rebote + pase rápido	Reaccionar tras salto	Saltar a por balón lanzado por entrenador y decidir pase rápido al compañero libre.
	Concurso de saltos y tiros	Mejorar timing de salto y lanzamiento	Saltar para tocar cono colgado y luego tirar; decisión según posición de defensor.
	Salto y cambio de dirección en el aire	Adaptar caída según defensa	Tras salto, caer hacia lado libre y continuar la acción.
	Secuencia salto-pase-entrada	Coordinar varias acciones	Saltar, pasar y cortar hacia canasta para recibir y finalizar si hay hueco.



Banco de Actividades – Bloque 5: Habilidades Relacionadas con el Baloncesto

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
HABILIDADES COORDINATIVAS RELACIONADAS CON LOS PASES Y RECEPCIONES	2x0 con pases en movimiento	Mejorar precisión y control en desplazamiento	Dos jugadores avanzan a canasta pasándose en carrera; decidir pase picado o de pecho según defensor simulado.
	Pase tras finta	Introducir engaño previo al pase	Finta de tiro o bote antes de pasar al compañero.
	Pase a zona libre	Mejorar visión de juego	Jugador sin balón se mueve buscando espacio; el pasador debe decidir hacia dónde pasar.
	Recepción en movimiento con cambio de dirección	Mantener control y orientación	Jugador corre, recibe y cambia de dirección hacia canasta según señal.
	Juego de los 5 pases	Mantener posesión en grupo reducido	2x2 o 3x3 intentando completar 5 pases seguidos sin pérdida.
	Pase tras bote lateral	Variar ángulo de pase	Bote hacia lateral y pase a compañero que corta por el centro si está libre.
	Recepción con defensor detrás	Mejorar protección y salida	Recibir con defensor pegado y decidir girar o pasar según presión.
	Pase con cambio de mano previo	Unir control de bote y pase	Cambiar balón de mano antes de dar pase rápido a compañero libre.
HABILIDADES COORDINATIVAS RELACIONADAS CON LOS LANZAMIENTOS	Tiro tras pase rápido	Mejorar rapidez de ejecución	Recibir y lanzar antes de 2 segundos; defensor simulado presiona.
	Tiro tras bote	Ajustar técnica tras desplazamiento	Botar 2-3 veces y lanzar; entrenador indica mano de bote inicial.
	Tiro tras rebote ofensivo	Reaccionar rápido tras recuperar balón	Simular rebote y decidir si lanzar o pasar.
	Tiro con cambio de posición	Mejorar desplazamiento y selección de tiro	Moverse a zona indicada por color o número antes de lanzar.
	Concurso de tiros condicionados	Mantener concentración y precisión	Lanzar desde zonas marcadas; cada zona tiene valor distinto, decidir desde cuál tirar.
	Tiro tras recepción en salto	Coordinar salto y lanzamiento	Recibir en el aire y decidir tiro rápido si defensa está lejos.
	Tiro tras finta de pase	Romper defensa antes de lanzamiento	Simular pase para abrir hueco y tirar desde zona libre.



Banco de Actividades – Bloque 6: Competitivos

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
INDIVIDUAL – TODOS CONTRA TODOS	Reto de canastas rápidas	Velocidad de ejecución y precisión	Todos con balón; gana quien meta 5 canastas desde posiciones diferentes, eligiendo orden de tiro.
	Carrera de dominio con obstáculos	Control de balón y adaptación	Circuito con conos y mini-vallas; cada jugador decide ruta más rápida para acabar antes.
	Roba-botes con zonas seguras	Proteger balón y leer espacios	En espacio reducido, todos botan y tratan de eliminar tocando el balón de otros; pueden refugiarse en zonas seguras.
	El rey del aro	Finalización bajo presión	Se juega 1x1 continuo contra portador en la zona; si metes, sigues, si fallas, sales.
	Tiros por color	Reacción a estímulo visual	Entrenador dice color y cada jugador debe tirar desde la zona marcada con ese color.
POR PAREJAS/TRÍOS EN OPOSICIÓN	1x1 o 1x2 con rotaciones rápidas	Mejorar ataque y defensa en duelos cortos	Parejas se enfrentan; ganador se queda, perdedor rota contra otro rival.
	Carrera de pases con defensa	Tomar decisión rápida bajo presión	Parejas compiten llevando el balón con pases hasta canasta, con un defensor intentando interceptar.
	Bote protegido contra defensor	Proteger balón y buscar espacio libre	Atacante bota, defensor intenta robar; cambio de roles tras tiempo límite.
	Canasta con pase previo	Integrar pase y decisión	Pareja debe dar mínimo un pase antes de tirar, eligiendo zona libre.
	Mini 2x2 por tiempo	Crear ventajas rápidas	Se juega 2x2 a canasta, con 30 segundos por partido; el equipo con más canastas gana.
POR EQUIPOS EN OPOSICIÓN	Ronda de tiro por equipos	Cooperar para ganar	En fila, cada jugador lanza; el equipo que meta más en 2 minutos gana.
	Carrera de contraataques	Transición rápida y pase largo	Dos equipos compiten en llevar el balón de una canasta a otra y anotar antes que el rival.
	3x3 reducido	Juego táctico en espacio limitado	Partido en medio campo con reglas adaptadas para fomentar pases y cortes.
	Robo y anota	Defensa activa y transición	Un equipo ataca, el otro defiende; si roba, debe anotar en 5 segundos.
	Meta doble	Cambiar rápido ataque-defensa	Partido donde cada equipo defiende dos aros pequeños y decide cuál cubrir según posición rival.



Banco de Actividades – Bloque 6: Competitivos

SUBAPARTADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO	DESCRIPCIÓN / DESARROLLO (CON TOMA DE DECISIÓN)
INDIVIDUAL – UNO CONTRA TODOS	Rey del rebote	Posicionamiento y anticipación	Un jugador en el centro compite contra todos para capturar rebotes lanzados por el entrenador.
	1xN persecución	Evasión y bote bajo presión	Un jugador con balón intenta llegar a canasta con varios defensores intentando pararlo.
	Asedio de pases	Velocidad de decisión	Todos pasan el balón intentando que un jugador no lo toque; si lo intercepta, cambia de rol.
	Derriba y protege	Control bajo presión	Un jugador debe derribar un cono y luego protegerlo de todos los demás durante 10 segundos.
	1xN con tiempo límite	Forzar decisiones rápidas	Un atacante intenta anotar antes de que 3-4 defensores le cierren el paso.
POR PAREJAS/TRÍOS EN COLABORACIÓN	Pases encadenados	Mantener posesión en equipo	Pareja debe completar 10 pases sin que otra pareja intercepte.
	Carrera de relevos con pases	Cooperar para avanzar rápido	Pasarse el balón hasta meta, decidiendo tipo de pase según distancia.
	Canasta por zonas	Comunicación y estrategia	Lanzar desde zonas específicas y sumar puntos; elegir zona según valor.
	Defensa conjunta	Coordinar cobertura	Dos jugadores defienden juntos intentando no dejar huecos.
	Tiro combinado	Un jugador asiste y el otro tira; cambian roles	Elegir la forma de asistencia más rápida para anotar.
POR EQUIPOS EN COLABORACIÓN	Sumar puntos por tareas	Reparto de funciones	Cada jugador aporta puntos al equipo con acciones concretas (rebotes, pases, canastas).
	Carrera de anotadores	Avanzar rápido con apoyos	Varios atacan juntos, pasando hasta encontrar tiro claro.
	Defensa y ataque por turnos	Mantener intensidad	Un equipo ataca 30 segundos, luego cambia roles.
	Objetivo múltiple	Adaptar estrategia	Elegir entre varios objetivos de puntuación (conos, aros, canasta) para sumar más rápido.
	Construir la jugada	Trabajo por fases	Equipo debe completar secuencia pase-pase-tiro para puntuar.
INDIVIDUAL CONTRA UNO MISMO	Cuaderno de retos técnicos	Automotivación y automejora	Cada jugador tiene retos progresivos de bote, pase, tiro y finalización para ir superando.
	Reto de tiros cronometrado	Superar marca personal	Anotar el mayor número posible de canastas en un tiempo.
	Circuito de habilidad personal	Superar propio registro	Completar un recorrido con bote, pase y tiro lo más rápido posible.
	Tiros consecutivos	Mejorar concentración	Conseguir el mayor número de canastas seguidas desde una posición.
	Retos de precisión	Control de técnica	Lanzar a objetivos pequeños y registrar progresos.