

MULTIESPORT - BÀSQUET

FORMES JUGADES

- Es realitzaran tres formes jugades de manera que cada esportista realitzi els moviments bàsics de cada esport: conducció, passada i rematada/llançament.
- És important que els entrenadors/delegats facilitin la dinàmica de cada activitat per fer-la el més didàctica/educativa/formativa possible, valorant adequadament la competitivitat.
- En el cas específic del multiesport cada entitat haurà d'aportar el màxim de pilotes per realitzar l'activitat:
 - FUTBOL SALA: preferentment pilotes de futbol – 7 o futbol sala
 - **BÀSQUET: preferentment pilotes de volei sènior o minibàsquet**
 - HANDBOL: pilotes de minihandbol
 - VOLEI: pilotes de voleibol d'iniciació o altres de toves com les de platja.

SITUACIONS REALS DE JOC

- Es jugaran dues parts de 10 minuts cada una, amb cinc minuts de descans. En el cas que les dues entitats presentin molts esportistes, es podrà suprimir el descans i fer una partit únic de 25 minuts.
- Es recomanable que tots els esportistes gaudeixin del mateix temps de joc.
- Cal prioritzar la part formativa de la competició per davant del resultat.

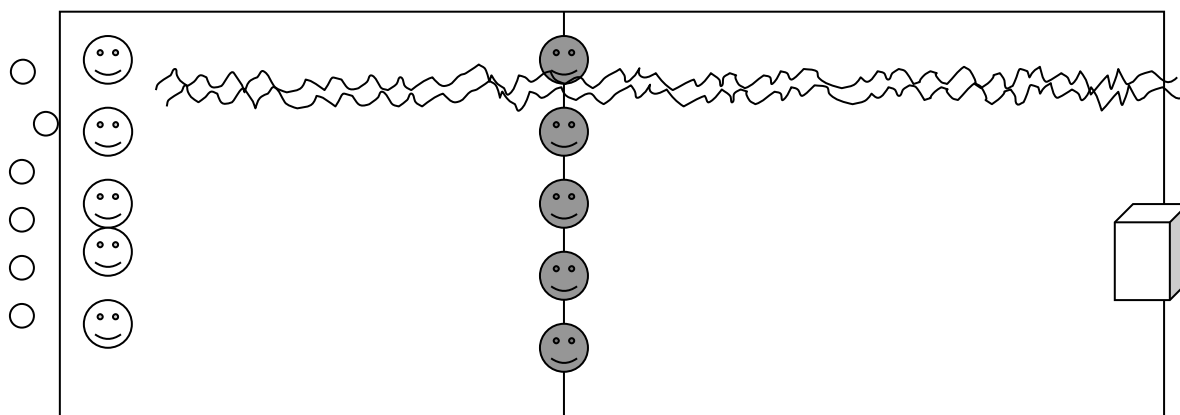
MULTIESPORT - BÀSQUET

JOC ARANYA

Un equip A ☺ es posa a la línia de fons amb totes les pilotes possibles. L'objectiu és portar botant la pilota fins a l'altre costat de camp i deixar la pilota dins la porteria. Tots els nens poden anar a la vegada.

L'Equip B ☹ estarà al mig del camp intentant robar la pilota als nens que passen botant-la. No es podran moure de la línia i si roben una pilota l'ha de tirar cap a la línia de fons A.

El joc acaba quan els nens de l'equip A fiquen totes les pilotes a la porteria.



Línea de Fons A

Línea de fons B

Joc aranya

Material: pilotes de volei o minibàsquet, mínim una per jugador.

Habilitats motrius específiques: Botar en progressió.

Temps: 3 minuts o quan un equip aconseguixi passar totes les pilotes. És pot repetir.

MULTIESPORT - BÀSQUET

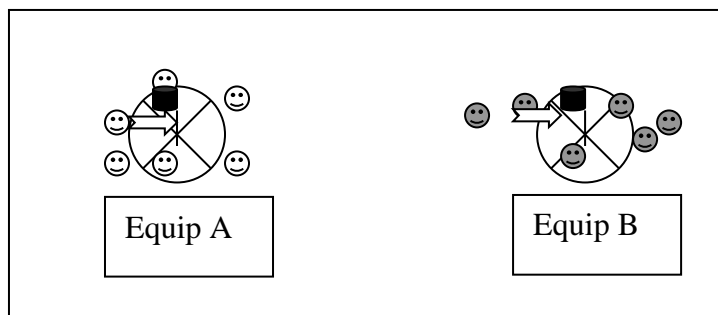
JOC ENCISTELLAR

L'equip A i l'equip B estan col·locats cadascú al voltant d'una cistella de minibàsquet.

Cada jugador disposa d'una pilota, que pot tirar a cistella tantes vegades com vulgui mentre duri el joc.

El joc consisteix en fer el màxim de cistelles possibles durant 3 minuts.

No hi ha cap norma respecte a l'ordre de tirar, és a dir, poden tirar tots alhora..



Joc encistellar

Material : 1 pilota de volei o minibàsquet per cada jugador.

Habilitats motrius específiques: Llançar a cistella

Temps : Màxim 3 minuts o quan arribin a 20 cistelles

Variant: Es poden posar tots en la mateixa cistella

MULTIESPORT - BÀSQUET

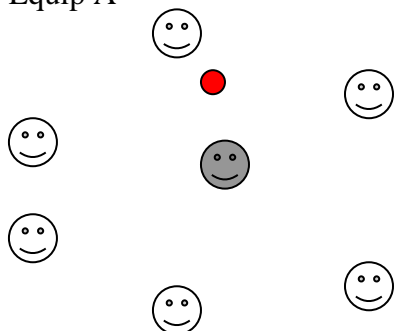
JOC "RONDO"

L'equip A i l'equip B estan col·locats cadascú fent un cercle.

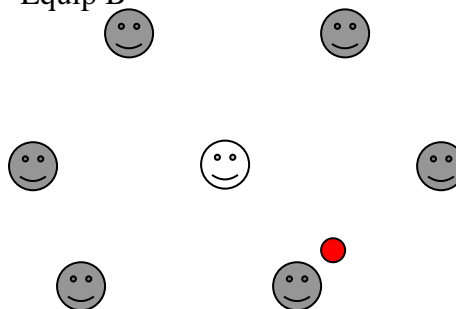
Al mig de cada cercle i haurà un jugador de l'equip contrari que intentarà robar el màxim de pilotes possibles.

El jugador del mig es canviarà per un altre jugador quan robi tres pilotes o hagin passat 20 segons.

Equip A



Equip B



Joc rondo

Material : 1 pilota de volei o minibàsquet per a cada equip.

Habilitats motrius específiques: passar, dissuadir , interceptar.

Temps: 3 minuts. És pot repetir.
