

14 años:

Combinación de lanzamiento, pase, recepción y dribling

AGRÚPENSE DE A CUATRO

- Jugarán en forma parecida a la anterior, pero con las siguientes modificaciones:
- Agrandarán el arco a 3 metros y uno jugará de arquero
- Los 3 jugadores de campo deben haber jugado por lo menos una vez la pelota cada uno antes de lanzar al arco.
- El equipo que defiende debe volver rápidamente a marcar en su zona. No puede marcar en cualquier lugar de la cancha.

Apoyos y Rolidos:

COMBINACIÓN DE DESTREZAS EN EL SUELO:

Con las habilidades que disponen, pueden realizarse muchas combinaciones diferentes. Veamos algunos ejercicios (Ejemplos)

- Carrera suave, salto a cuclillas y rol adelante con piernas extendidas a posición de pie. Girar en el lugar y con plegado de 'tronco, realizar Yuste, bajar a una pierna y desde allí impulso y rondo con medio giro posterior.

Equilibración:

Reequilibración:

ACTIVIDADES EN PAREJAS

- Ambos enfrentados. Uno apoyado en un solo pie. El compañero con pequeños empujones trata de hacerle perder el equilibrio.
- Uno se coloca dentro de un aro y su compañero intenta desplazarlo.
- Idem, pero con los ojos cerrados y empujando con mayor suavidad.
- Con el neumático en posición vertical y semisentado sobre él traten de desplazar al compañero.

Juegos:

JUEGO: Florencio y sus hijos van en busca de los demás

Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas y la coordinación en los saltos

Ámbito: Habilidades y destrezas básicas

Material: Sin material

Edad: 9 a 12 años

Organización: Gran grupo

Desarrollo: Un niño/a, Florencio, empieza el juego desde su casa; los demás se dispersan por el terreno de juego. Florencio sale a pillar desplazándose a la "pata coja"; los demás se desplazan a "pies juntos". Cuando Florencio pille a alguien, lo lleva hasta su casa (andando, para recuperar), convirtiéndose en su hijo. Seguidamente, Florencio y su hijo, que también se desplaza a la "pata coja", salen en busca de los demás. El juego continúa hasta que todos los niños/as se han convertido en hijos de Florencio.

JUEGO: CANGURITOS

Objetivo: Aprender a coordinar el salto con un móvil de velocidad.

Ámbito: Habilidades y destrezas.

Material: Una cuerda de unos 3 metros, 5 aros.

Edad: 10-14 AÑOS

Organización: Grupal. todos los alumnos forman un círculo y el maestro se coloca en medio del círculo.

Desarrollo: Atamos un extremo de la cuerda al conjunto de los cinco aros. El grupo de alumnas se coloca formando un círculo de unos 3 m. de radio y el maestra se ubica en el centro del círculo cogiendo la cuerda por el lado opuesto a donde están atados los aros. Comienza el juego cuando el maestra hace girar (en una u otra dirección) al conjunto de aros (siempre muy cerca del suelo), los alumnas irán saltando cuando pase el haz de aros para no ser tocados por este. El maestra imprimirá mayor velocidad en cada giro. Los alumnas tocados por el conjunto de aros pasan ayudar al maestra a girar los aros o se les asigna otra tarea (dar una vuelta alrededor del círculo, etc.