

Combinación: correr y saltar.

Proceso lineal para llegar a la técnica de salto en largo. Se debe contar con un lugar adecuado para la caída (cajón de arena o colchonetas)

- ◆ Colóquense en hileras, salgan de a uno. Corran hasta mitad de cancha y salten la línea, una vez con cada pierna para ver cuál les resulta más cómoda.
- ◆ Ahora con esa pierna piquen, y caigan con las dos. Repítanlo varias veces.
- ◆ Ahora van a tratar de saltar la tapa de cajón (o 2 mochilas), elevando la rodilla opuesta con mucha fuerza y cayendo con los 2 pies juntos.
- ◆ Idem, pero traten de caer en cuclillas flexionando suavemente las piernas
- ◆ ¿Pueden elevar rápido los brazos cuando pican, dando un aplauso por sobre la frente?
- ◆ A ver quién de da la mayor cantidad de aplausos antes de caer.
- ◆ Pueden caer pasando la marca que puse, sin aplaudir, para caer en cuclillas con las manos adelante para no caer sentados.

Tratemos de mejorar la carrera y el pique que e lo más importante en saltos.

Con una tapa de cajón.

- ◆ Colocaremos 2 sogas por delante de la tapa separadas de esta y entre sí a un metro. Corran, realicen una zancada un poco más larga para pasar las dos sogas y luego piquen en el otro paso sobre la tapa de cajón para luego realizar el salto.

¿Quieren aprender a saltar obstáculos?

- ◆ Voy a cambiar las marcas por obstáculos (mochilas o cubiertas). Pueden pasarlas sin variar el ritmo, con un paso más largo.
- ◆ Ahora traten de pasar la otra pierna extendida por sobre el obstáculo y traten de elevar lateralmente la que queda atrás.
- ◆ Delante del obstáculo colocale una marca que indica el lugar para picar. (a un metro)
- ◆ ¿Pueden seguir corriendo después de saltar?
- ◆ Ahora traten de inclinar un poco el tronco hacia delante, porque el estar muy erguidos les quita velocidad y ritmo.

Combinación de destrezas

- ◆ Rondó, rol atrás, vertical rol.
- ◆ Vertical rol, caer en plegado de tronco adelante, rol atrás, salticado y medialuna.
- ◆ Carrera suave, salto a cuclillas, rol adelante con piernas extendidas a posición de pie. Giro en el lugar, plegado de tronco, yuste, carrera y rondó.

Contenidos: COMBINACION DE LANZAMIENTOS, PASE, RECEPCION Y DRIBLE.

- Cada uno con su pelota.

- Desplácese driblando con una mano lentamente. Cuando tienen espacio libre, lánzela con fuerza contra el piso, corran y salten a tomarla en el aire y continúen driblando.
- Driblen más rápido. A la señal, dejen la pelota picando y corran al buscarla, driblen y vuelvan a repetir la acción.
- Realicen la misma tarea, pero saltando para lanzar la pelota.
- Avancen driblando hacia la pared del fondo. A unos diez metros, tomen la pelota con una mano, corran tres pasos y lancen con fuerza contra la pared. Tomen el rebote y regresen hacia la otra pared, para realizar lo mismo.
- ¿Quién puede realizar la tarea anterior pero saltando hacia delante en el último paso, lanzando la pelota desde el aire?

He dibujado tres círculos sucesivos con una I, uno con D y la otra I, los que se corresponderán los alumnos diestros a sus pies izquierdo (I) y derecho (D). Vengan al trote picando la pelota y al llegar al primer círculo tómenla con la mano derecha, dando tres pasos en las zonas correspondientes. Salten sobre el pie izquierdo, y lancen desde arriba de la cabeza.

- Con un compañero.

- Desplácese por todo el espacio, pasando y recibiendo con una mano. Cuando otros compañeros se interponen, driblen hasta encontrar un espacio libre y volver a pasar.
- Realicen lo mismo de ida y vuelta, lanzando una u otro contra la pared al llegar al fondo; el compañero recibe el rebote.
- Uno se queda de espaldas a la pared. El otro avanza driblando desde el otro extremo. A unos diez metros le pasa la pelota al compañero y sigue corriendo, éste se la devuelve hacia un lado para que la tome, corra tres pasos y lance suspendido contra la pared. El segundo alumno corre a buscar el rebote y el que lanzó vuelve velozmente a su punto de partida a esperar al compañero que realizará la misma acción en el otro sentido.
- En el lugar de colaborar, el compañero se ubicará cerca del borde del área y tratará de molestar el lanzamiento del compañero, pero sólo podrá moverse lateralmente, luego cambian.
- Jugarán driblando y pasando la pelota con el compañero, tratando de hacerle un gol a la pareja adversaria. No se puede lanzar a menos de cinco metros del arco. Si la pelota pasa por el arco, se anota un tanto y si logran voltear la botella se suman dos puntos más
- ¿Que pareja llega primero a veinte tantos?
- Ah! No se puede picar la pelota, más de cuatro veces continuas.
- La pareja que defiende no puede acercarse a menos de cinco metros de su arco, y se convertirá en ataque cuando intercepte la pelota o los adversarios hayan lanzado al arco.

- Agrúpanse de a cuatro.

- Jugarán en forma parecida a la anterior, pero con las siguientes modificaciones:
- Agrandarán el arco a tres metros y uno del cuarteto jugará de arquero.
- Los tres jugadores de campo deben haber jugado por lo menos una vez 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

