

LANZAR Y RECIBIR

"BOLSITAS"

- Acostado la lanzo y la recibo en cuclillas.
- Acostado la lanzo y en cuclillas aplaudo hasta recibirla.
- Suelto con una mano y tomo con la otra rápidamente, inclinándome hasta llegar al suelo.

en parejas

- Lanzo con dos manos y el otro la recibe con ambas manos.
- Lanzo con dos manos y mi compañero la recibe en el aire con dos manos.
- Parado lanzo la bolsita con dos manos por sobre la cabeza y mi compañero recibe con dos manos.

Contenidos: RECEPCIÓN CON DOS MANOS, PASE CON LAS MANOS

• Cada uno con su pelota

- Arrojen su pelota hacia arriba y adelante, corran tras ella y atrápenla antes de llegar al fondo del patio luego de algunos piques.
- Calculen el lanzamiento para correr y atraparla luego del primer pique.
- Lancen la pelota bien alta, corran hacia delante, dejen que pique y pasen por debajo para luego darse vuelta y atajarla.
- Arrójenla hacia arriba y adelante, corran tras ella y luego del pique empújenla sin tomarla con ambas manos, para que tome altura nuevamente. Sigam corriendo y atájenla.
- Vuelvan a lanzarla, corran y luego que pica salten a tomarla. Háganlo varias veces, hasta llegar al final.

• Busquen un compañero y utilicen una pelota para los dos

- Colóquense uno de espaldas al otro. Uno de éstos, con la pelota en su poder, la arroja por encima del compañero, o por un costado. Cuando éste la ve, reacciona ara correr y tomarla cuanto antes. Luego cambian.

- En la misma posición, el niño en poder de la pelota grita "ya", su compañero gira rápidamente y aquél le envía la pelota (no muy fuerte) para atajarla.
 - Similar al anterior, pero quien grita "ya" es el niño de espaldas, el cual al hacerlo gira, pues su compañero le pasará la pelota en ese instante.
 - Ahora ubíquense uno frente al otro a unos 8 o 10 metros. Uno en poder de la pelota la sostendrá a la altura de los hombros en y cualquier momento la dejará caer. El otro parte en ese instante, tratando de llegar a tomar la pelota antes de que deje de picar.
 - Desde la misma posición, corran uno hacia el otro para cambiar de lugar. En el momento de cruzarse, el que tiene la pelota la entrega a su compañero sin disminuir la velocidad.
- En parejas, cada uno con una pelota
 - Enfréntense a unos 3 metros uno del otro. ¿Pueden lanzar rodando las pelotas hacia el compañero sin que choquen entre sí?
 - Realicen la misma tarea, pero haciendo picar la pelota.
 - Uno pasa la pelota rodando, el otro lo hace con un pase de pique. Luego, cambien. ¿Qué pareja logra un buen ritmo, sin detenerse en los pases y recepciones?
 - ¿Podrían lanzar simultáneamente las dos pelotas hacia el compañero sin que se choquen en el aire?
 - ¿Y una muy alta, mientras la otra es pasada recta y baja? Cambien cada vez que escuchen mi señal.
 - A la misma distancia, ubíquense dando a su compañero su lado izquierdo y sosteniendo la pelota delante con los brazos extendidos. Cuando alguno lo decide, dejar caer la pelota y correr a buscar la del compañero. que ha realizado lo mismo.
- Uno de los dos con ambas pelotas
 - A una distancia de dos o tres metros, lancen las pelotas hacia arriba, una después de la otra y no muy alto ni separadas. El compañero corre y debe recogerlas antes de que dejen de picar.
 - La misma tarea, pero lanzándolas simultáneamente.
 - Pasen las pelotas al compañero: primero una y enseguida la otra con pique. Háganlo en forma continua entre ambos.

- Corra lentamente por el patio, un tras el otro. El de adelante lleva las pelotas que dejará caer de a una en cualquier momento. Su compañero debe recogerlas y cuando tiene las dos en su poder se adelanta para realizar la misma acción.
- Ubíquense uno frente al otro, muy cerca. Pásense ambas pelotas al mismo tiempo.
- ¿Pueden hacerlo mientras uno trota hacia atrás y el otro lo sigue, cambiando luego el sentido del desplazamiento?
- Aléjense uno del otro, mas o menos 10 metros, uno con ambas pelotas. A una señal, corran a cambiar de lugar, pero antes de cruzarse el primero le pasa ambas pelotas al otro. ¿Cómo hay que hacerlo para que no se caigan ni le golpeen al compañero? Prueben varias veces.

9 años

Pase y recepción:

Con pelota

- pases por debajo de las piernas dándole la espalda al compañero (fútbol americano);
- pases de faja;
- pases sin mirar;
- de a cuatro (enfrentados, dos a cada lado), una sola pelota, pases de pecho/de pique/con una mano a la carrera (pasar e ir a la hilera donde pasé);
- carrera en parejas desplazándose realizando sólo pases;
- carrera en tercetos desplazándose realizando pases;
- trenza de a tres.