

Contenido: DRIBLE CON LAS MANOS

- Caminen libremente haciendo picar la pelota con una mano y luego con la otra, a un costado y otro del cuerpo.
- Busquen una línea en el suelo y caminen sobre ella, traten de picar la pelota con una mano pasándola a la otra con un pique sobre la línea y en forma alternada.
- Corran suavemente haciendo picar la pelota con la mano más hábil. Cada vez que escuchen mi señal, deben cambiar la pelota de mano sin detener la carrera.
- Hagan picar la pelota con la mano hábil, desplazándose por el patio. Cada vez que se encuentren con un compañero, cambien de pelota sin dejar de hacerla picar, dribleando luego con la otra mano.
- Distribuiremos aros y botellas de plástico por el patio
- ¿Pueden driblear corriendo rápido entre las botellas y los aros sin tocarlos?
- Ahora, desplácese de un aro a una botella, de ésta a un aro y así sucesivamente. Hacia los aros, con drible bajo, hacia las botellas, picando la pelota a la altura de la cintura.
- Cuando lleguen a un aro, coloquen un pie dentro del mismo y pivoteando sobre él den una vuelta alrededor del aro, haciendo picar la pelota. Al completar la vuelta, corran rápido hacia una botella botando la pelota, den una vuelta a la misma dándole la espalda y partan hacia un aro.
- Así sucesivamente, cambiando de mano y el sentido de cada vuelta.
- Ubiquen alternadamente aros y botellas en hilera y separados un metro entre sí. ¿Pueden esquivarlos en velocidad zigzagueando y cambiando la pelota de mano?
- Reúnanse con un compañero

- Uno frente al otro, picando la pelota. Cada cinco piques, cambien la pelota con el compañero.
- Uno de los dos varía el ritmo de los piques de su pelota, la altura y la velocidad. ¿Puede el compañero seguir sus variaciones?
- Corran por el patio, uno tras otro, botando sus pelotas. El de adelante cambia de direcciones y velocidades, el de atrás no debe separarse más de un metro.
- Enfrentados nuevamente, uno avanza y retrocede dribleando; el compañero debe reaccionar rápidamente, siguiendo los desplazamientos del primero.
- ¿Desean jugar uno contra otro? Hagan picar su pelota con una mano, mientras con la otra tratan de quitar o tocar la de su compañero. Pierde un punto el que deja de dominar su pelota.