



PASAR

Dar el balón - en carrera

- Se colocan los dos equipos en fila, cada equipo mirando al otro equipo, (diagrama 1)
- Entre cada jugador debe haber una distancia de dos brazos.
- El balón está en el suelo y a la señal del entrenador el primer jugador de la fila cogerá el balón del suelo y se lo dará al siguiente en la fila.
- Cada jugador tiene que dar el balón a su compañero y así hasta llegar al último de la fila.
- El último da la vuelta con el balón alrededor de su cuerpo y luego devuelve el balón al penúltimo y así hasta el punto de. (ida y vuelta con el balón)
- Los jugadores no se pueden mover.
- Cuando el balón ha llegado de nuevo al primero, éste tiene que poner el balón en el suelo y todo su equipo sentarse en el suelo.
- El primer equipo que se sienta será el ganador.

Puntos a Entrenar

- El jugador que recibe el balón tiene que poner sus manos abiertas y orientadas hacia dónde viene el pase, para recibir bien el balón.
- El jugador que pasa el balón tiene que intentar recibir y dar el balón en un solo movimiento, (los brazos siempre extendidos y no acercar el balón al cuerpo).

Variaciones

- Cuando han hecho el ejercicio bien, pueden ponerse a más distancia entre cada jugador y en lugar de dar el balón pueden pasar el balón.
- En lugar de pasar el balón, el primero tiene que correr en zig-zag entre todos los jugadores de su equipo, dejar el balón delante del segundo de su equipo que volverá a hacer zig zag entre sus compañeros. Esto lo harán todos los jugadores del equipo. El primer equipo que termine gana.
- Colocar a los jugadores en un círculo en lugar de una fila. (diagrama 2)
- Los equipos se colocan en fila y se mueven hacia una línea de conos a la vez que pasan el balón
- Si juegan en círculo, el jugador que pasa el balón, tiene que dar la vuelta al círculo corriendo, antes de que el balón vuelva a llegar a su sitio inicial. (diagrama 3)

Diagrama 1

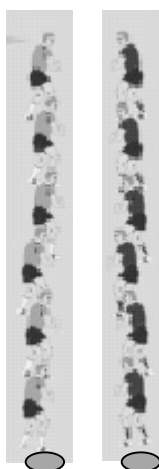


Diagrama 2

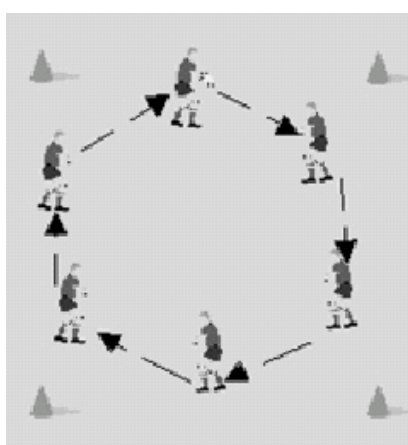


Diagrama 3

