ADAPTACION Y MANEJO DEL BALON (Algunas variables alternativas de la práctica)

INDIVIDUAL

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| En un espacio reducido, cada jugador se desplaza botando un balón y a la señal lo dejan en el suelo y recogen otro balón, adaptándolo presionando contra el suelo. El entrenador participa quitando 1 o 2 balones cuando se dejan en el suelo. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Cada jugador con un balón, realizando autopases y efectuando la recepción previa a la adaptación del balón de diferentes formas.   * Dos manos, una mano * Directo, bote * Parabólico, tenso * Adelantado, atrasado * Bajo, alto * Saltando, en apoyo * Etc. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Cada jugador con un balón diferente adaptado con una o dos manos, desplazarse sin chocar por un espacio reducido, manipulando el balón (presionarlo, retorcerlo, frotarlo, amasarlo, estirarlo,…) y cambiándolo entre jugadores, al a señal. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Cada jugador un balón, desplazarse pasándolo de una mano a otra el balón, sin mirar y adaptarlo. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Cada jugador se desplaza con un balón adaptado, soltándolo y adaptándolo con una mano antes de que toque el suelo. Alternar la adaptación por arriba (cara palmar hacia abajo), por abajo (cara palmar hacia arriba), y por la derecha e izquierda del balón,.. (“la ventosa”). | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
|  |  |

PAREJAS