

SESIONES DE BM. CONFINAMIENTO MIERDAVIRUS

SESION 3

CATEGORIA. BENJAMIN

MATERIAL. 6 Bolas de papel del tamaño de un puño, forradas de celofan o cinta de carroceros

CALENTAMIENTO. El mismo que la sesión 1 pero 5 repeticiones

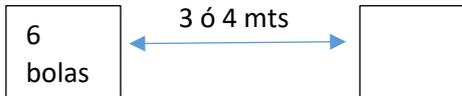
Disposición de las bolas. Puestas en el suelo en línea y separadas una de otra con un paso grande del que va a realizar la sesión



1. IDA. Saltos entre bola y bola. VUELTA corriendo en zig/zag (5 veces)
2. IDA. Saltos con los pies juntos. VUELTA corriendo en zig/zag, pero chocando un pie con otro. (5 veces)
3. IDA. Corro hasta la segunda bola y vuelvo marcha atrás hasta la primera. Voy a la tercera y vuelvo a la segunda. Así hasta el final. VUELTA en zig/zag como en 3 (5 veces).
4. IDA. Igual que el anterior pero corriendo de costado. (5 veces)
5. IDA. Saltos entre bolas. Con el mismo pie (a la pata coja). VUELTA. Con el otro pie (3 veces)
6. A cuatro patas. Sin apoyar las rodillas. Hago el recorrido de costado. VUELTA Igual (3 veces)

JUEGOS. 2 Estos juegos son para realizarlos entre dos jugadores

1. RESCATE DEL TESORO. Se necesitan 2 círculos o 2 cuadrados, separados entre sí entre 3 ó 4 mts. En 1 minuto, cuantas veces pasas las bolas (tesoro) de un sitio al otro.
Formas de llevar las bolas: **1.** Corriendo de pie. / **2.** A 4 patas y la bola rodando (sin tocar con las rodillas el suelo) / **3.** Igual pero a 4 patas boca arriba y sin tocar el culo con el suelo (la bola entre las piernas) / **4.** Llevar las bolas con los pies (chutando). No se puede tocarlas con las manos

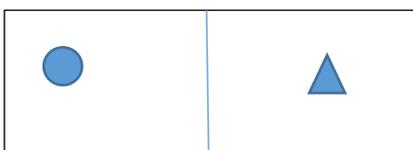


Las bolas hay que dejarlas, no se pueden tirar

2. PASES. Dos jugadores. Uno con las 6 bolas, las pasa al otro jugador de una en una, y este las tiene que ir cogiendo con una mano. Dos series, a ver cuántas recoge sin que se le caigan al suelo.
Variaciones:
*El que recibe la bola está tumbado, y puede cogerla con las dos manos, pero antes de recibir realiza un giro hacia la izquierda. Después lo mismo pero hacia la derecha.
*De espaldas al pasador, cuando diga YA, gira saltando y recibe la bola. El giro cada vez a un lado
3. LANZAMIENTO AL MUÑECO: Un jugador sentado con las piernas estiradas y abiertas y con las 6 bolas. Tiene que lanzar las bolas una a una a darle al otro jugador.
El otro jugador a una distancia de 3 ó 4 mts. en la pared, trata de esquivar las bolas que le lanzan. No puede mover los pies, y sí el resto del cuerpo. Se hacen 3 series cada jugador y cambio.
Gana, el que más dianas realice.



4. BOLA TENIS. Partido de tenis. El mismo que la sesión 2, pero separar los campos, con sillas o una goma. No vale rematar. El golpeo de abajo a arriba. Dividir el campo en dos.



Variación: Voleymano. Se trata de tocar con la bola el suelo del campo contrario tirándola. La bola ha de salir desde encima de la cabeza. El otro jugador ha de impedirlo, cogiendo la bola y sin moverse desde donde la recibe hace lo mismo