



BALÓN PERSEGUIDO

- Balón medicinal perseguido.

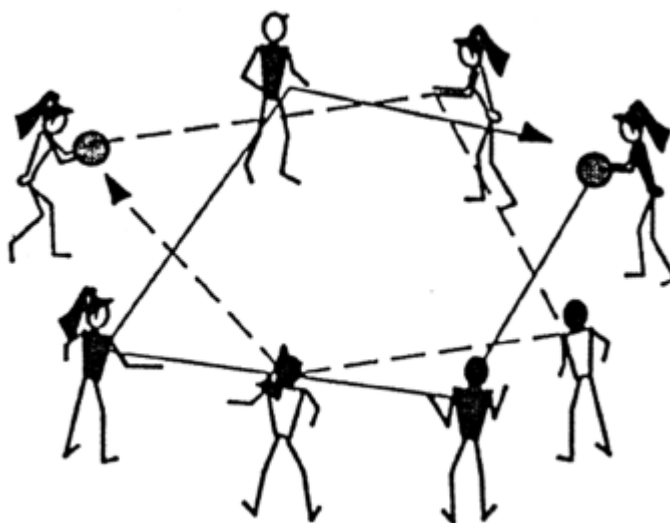
Tipo de juego : Motor de velocidad de reacción y de fortalecimiento.

Nº de participantes : Dos equipos de tres a seis participantes.

Material necesario : Dos balones medicinales.

Desarrollo del juego : Se forma un círculo alternando un jugador de cada equipo. Se trata de pasar el balón en el mismo sentido de giro al compañero más cercano y lo más rápido posible para conseguir pasar al otro equipo. Cuanto más rápido se pasa, más riesgo de errar el pase o la recepción.

Efectos del juego : desarrollo de la velocidad de reacción, de pases y recepciones y fortalecimiento de los músculos que intervienen.



- Otra actividad:

Colocados los alumnos por grupos o equipos, de pie, en hileras con piernas abiertas, lanzan el balón hacia el final de la hilera por debajo de las piernas; el último lo coge; corre con él a colocarse el primero y lanza el balón igual por debajo de las piernas; le impulsan con las manos los demás compañeros para darle mayor velocidad y continúa el juego hasta que todos los jugadores hayan lanzado. Gana el equipo que antes haya terminado.