

## Ejercicios de pasar y correr comunes para deportes con pelota

### Entrada en Calor:

- Trote y ejercicios de movilidad articular de tren inferior y superior.
- Elongación y flexibilidad general.
- Juego de reacción: trote o ejercicios varios, a la orden del profe sentarse, agacharse, acostarse en el piso, agruparse en tríos, parejas o grupos de compañeros indicados, etc.

### Parte Central:

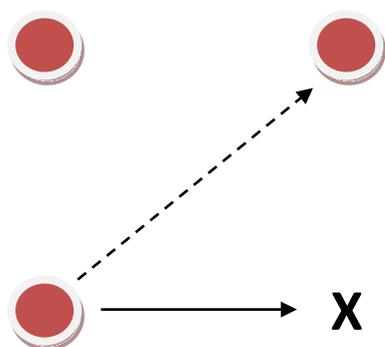
Propuesta de ejercicios para trabajar en tríos, donde cada grupo tendrá una pelota y formará un cuadrado ocupando cada uno un vértice, quedando una punta libre.

(dibujos y diagramas en: Archivo de la propuesta didáctica). 😊

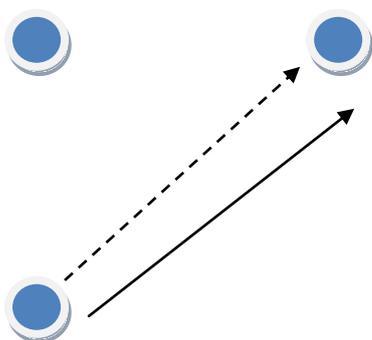
Si no contamos con suficientes balones, podemos hacer los ejercicios en dos tandas de grupos dado que la intensidad al manejar puede ser alta, por lo que la relación trabajo-pausa sería adecuada.

### Ejercicios:

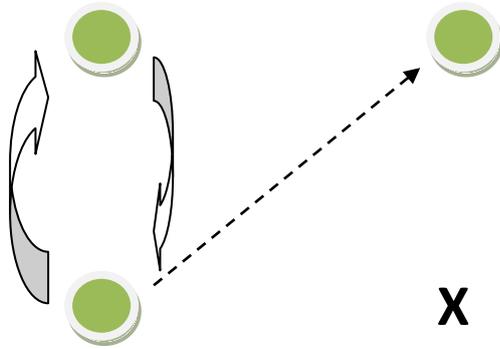
- ▶ a) "Paso y corto": quien tiene la pelota (A) pasa a cualquiera de los compañeros (B) o (C) y corre al vértice o esquina vacía.



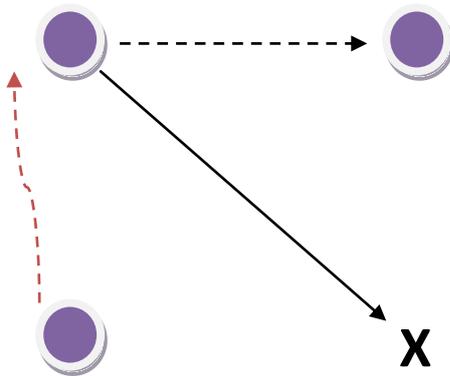
- ▶ b) "Paso y sigo": el jugador (A) pasa la pelota y corre a detrás de ella, o sea a la punta de quien se la pasó (B) o (C).



- ▶ c) "Paso y cambio": en este ejercicio quien tiene la pelota (A), antes de realizar el pase, dirá en voz fuerte "cambio", para luego pasar a uno de los compañeros el balón (B) y cambiar de punta simultáneamente con el restante compañero (C) (troca o cambian ambos de lugar (A) y (C) ).



- ▶ d) "Pase y remplazo": el jugador (A) realiza el pase a uno de los compañeros (B) y corre a la punta libre; el jugador (C) corre a ocupar el lugar dejado por (A).



Se sugiere trabajar los ejercicios por separado, haciéndolo progresivamente en cuanto a la dificultad de los pases o acciones técnicas y la intensidad, para su mejor comprensión.

Luego que estén aprendidos, pueden utilizarse simultáneamente 2, 3 o todos los ejercicios en un mismo bloque, con lo que conseguiremos una motivación extra y un trabajo de aspectos y patrones socio-motores de excelente calidad.



- El tiempo de aplicación de cada ejercicio dependerá del estadio del grupo, pero es aconsejable manejar entre 1 minuto a 1 minuto y medio si es a mediana o alta intensidad, con recorrido de entre 6 y 12 metros entre los vértices del cuadrado.

**Vuelta a la Calma:**

Elongación muscular general y charla sobre mecánica y aspectos de los ejercicios trabajados.