

DEPORTES PARA HACER EN EL HOGAR CON ALGUN AMIGO O FAMILIAR

VOLEIBOL clase practica



- Adaptación al Balón
- Posición y desplazamiento con balón
- Progresión del toque de arriba
- 1 con 1 (lograr hacer la mayor cantidad de pases sin que caiga la pelota)
- Juego vóley con toalla
- Toque de arriba con autopase
- Toque de arriba con desplazamiento (frontales y laterales)
- 1 vs 1 con toque de arriba (rotando de cancha para cambiar el rival)
- Saque de abajo

FUTBOL clase practica

- Conducción del balón con diferentes partes del pie y consignas (conducción dentro de los límites, seguir una sombra, etc)
- Relevos del balón, haciendo énfasis en la conducción del balón.
- Conducción y pase
- Pase borde interno, empeine, pase por arriba, etc
- Dominio del balón en el lugar
- Remate al arco de diferentes distancias

BASKETBALL clase practica

- Familiarización con el balón
- Pases (con pique, por arriba de la cabeza, pase pecho, etc)
- Pase mano derecha e izquierda y a dos manos
- 1 vs 1
- Tiro al aro de diferentes distancias
- Juego 21 con algún amigo

Profesor: Mario Costa