

# “PELOTA BAJA”.

**Material:** 2 a 4 balones ligeros y una cuerda (o material de similar aplicación).

**Organización:** Grupo-clase dividido en dos grupos.

## **Desarrollo:**

A la indicación del "director del juego", los que poseen los balones intentan enviarlos con la mano detrás de la línea de fondo contraria. Con los brazos, las piernas o el tronco, los jugadores restantes se esfuerzan por detener los balones recibidos en su campo.

Los jugadores pueden desplazarse libremente por el interior de su campo, pero no pueden lanzar a menos de 1 metro de distancia de la cuerda (zona prohibida).

Cada balón que haya franqueado la línea de fondo después de haber pasado por debajo de la cuerda, aporta 1 punto al equipo que lo ha conseguido.

Como regla básica, los balones que salgan por las líneas laterales se ponen de nuevo en juego desde el lugar donde salieron.

Para lanzar solo se emplearan las manos y se lanza rodando la misma.

La duración del juego será dos tiempos de 10 minutos, cambiando de terreno. O bien gana el equipo que primero obtiene un total de puntos fijados con antelación.

Podemos aplicar algunas adaptaciones:

- ✓ Emplear como forma de lanzamiento los pies y por debajo de la cuerda.
- ✓ Con el pie, pero por encima de la cuerda, ampliando el espacio y dando como punto, cada vez que el balón toque el suelo.
- ✓ **Podemos aplicarlo a hockey, balonmano, fútbol, alternativos.... cambiando los materiales.**

