

VARIACIONES COOPERATIVAS con RAQUETAS.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,
de manera que sean menos competitivos,
reforzando el sentido de grupo y la colaboración
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.
No son actividades totalmente cooperativas.*

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

1. GOLPEAR PELOTA CON RAQUETA.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: 7.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

PROPUESTA:

Teniendo en cuenta que cada jugador no puede tocar con su raqueta la pelota dos veces seguidas, ¿de qué formas podemos golpear la pelota para mantenerla el mayor tiempo posible sin que caiga al suelo?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Realizar diferentes secuencias dentro de la pareja: dos toques seguidos por persona...

Realizar la actividad en pequeños grupos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

2. PEGABOLA.

<http://www.youtube.com/watch?v=F-EEpCDOzLI>

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: 7.

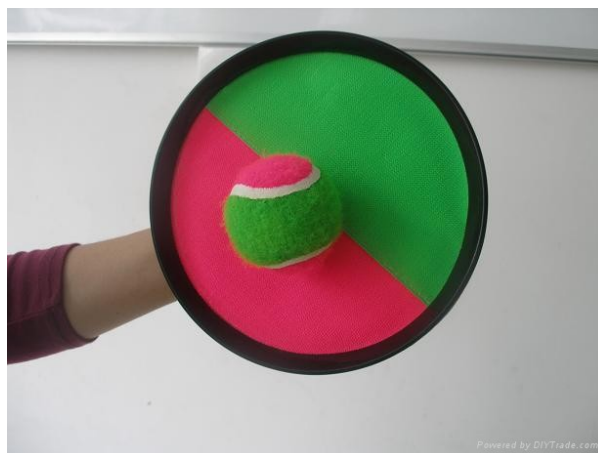
Elaboramos palas de un círculo de 25 cm. de diámetro recubiertas con material adhesivo similar al VELCRO. Se sujetan a las manos de cada jugadora con una cinta que pasa por el anverso de la mano.

La pelota (similar a la de tenis) también va recubierta de adhesivo VELCRO.

Se juega con una sola pala que recoge la pelota que nos llega y la lanzamos a mano alzada con la mano que nos queda libre.

Pedimos a una pareja que sea de ejemplo. Lo hacen un par de veces. Cada vez que aciertan dan un paso atrás y lo repiten. Cada vez que fallan, dan un paso adelante.

FUENTE: Martínez, Manuel.



3. EL NOMBRE CON RAQUETA.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos todas en un círculo muy amplio de pie mirando al centro. Cada una tiene una raqueta.

Disponemos de una pelota pequeña y suave o una indiaca.

Una persona le pasa a otra la pelota diciendo: *Le paso la pelota a Omar, corazón.*

Omar habrá de recoger la pelota con la raqueta y la pasa a otra personas del grupo.

4. CON PANDEROS.

RAQUETA

<http://www.youtube.com/watch?v=ivEYV72Naso>

Coefficiente de cooperación: **8**.

Nos podemos en círculo. Cada persona lleva en la mano un pandero con diferentes afinaciones o timbres.

Haces juegos variados de pasarnos la pelota de manera que a nadie se le caiga.

Y escuchamos los sonidos que se producen.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

5. RAQUETA EN CÍRCULO.

RAQUETA

BALONVOLEA

Coefficiente de cooperación: **7**.

Cada niña coge una raqueta elástica. Necesitamos un pompón, una pelota muy suave, o de ping-pong.

Aprendemos a golpear la pelota hacia arriba individualmente. Intentamos que bote cinco veces sin caer al suelo.

Después nos ponemos por parejas. Una tiene raqueta, la se pone en frente sin raqueta con una pelota.

Esta lanza la pelota a la otra para que se la devuelva.

Cuando lo han conseguido cinco veces sin que la pelota toque el suelo, se cambian los papeles. No debe haber una separación mayor de dos metros de distancia.

Nos ponemos en un círculo amplio y nos pasamos la pelota unas a otras golpeándola con la raqueta.

En un campo muy amplio podemos hacer algo similar a tenis sin poner una red.

6. RECORRIDO GOLPEANDO CON RAQUETA.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **7**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función del espacio a recorrer y de la posición del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

PROPUESTA:

Los jugadores golpeando, alternativamente dentro de la pareja, una pelota con la raqueta para que no caiga al suelo tratan de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Individualizar el número máximo de botes que puede dar la pelota antes de golpearla.

Realizar diferentes secuencias dentro de la pareja: dos toques seguidos por persona...

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

7. INTERCAMBIO DE PELOTAS CON RAQUETA.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **7**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo.

PROPUESTA:

Cada jugador trata de mantener su pelota en el aire mediante golpes sucesivos realizados con la raqueta, cuando se encuentra con un compañero ambos intercambian sus pelotas sin que caigan al suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

8. MANTENER PELOTA CONTRA LA PARED CON RAQUETA.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **7**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

PROPUESTA:

Golpear, de forma alternativa dentro de la pareja, la pelota con la raqueta contra la pared, cooperando con el compañero para mantenerla el mayor tiempo posible en juego.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

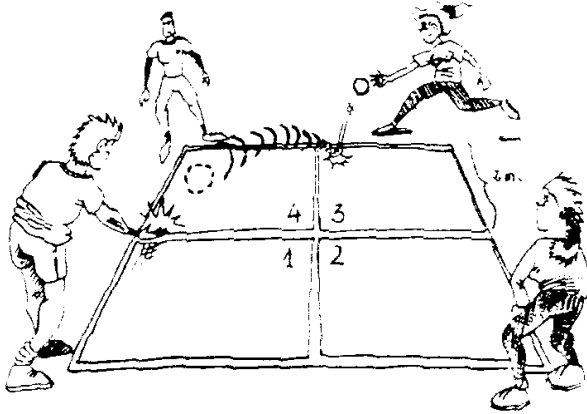
Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Modificar las dimensiones de la zona en la que puede botar la pelota tras pegar en la pared.

Modificar o individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Jugar en pequeños grupos.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



9. CUATRO POR CUATRO.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **7**.

Podemos tener preparada cinta adhesiva para señalar los campos de juego.

Es un juego que consiste en golpear la pelota con la mano y enviarla a otro cuadrado distinto del que provenía.

Se juega en un terreno liso. Es un cuadrado de 4 metros de lado que a su vez está dividido en 4 cuadrados iguales de 1,5 m. de lado.

Utilizaremos un balón con buen bote y que sea blando, similar al balón de voleibol.

Pueden jugar dos, tres o cuatro persona en cada esquina.

1. -En cada cuadrado se situará una pareja mixta.
2. -El/la participante del cuadrado 1 (o quien perdió el anterior punto) empieza el juego. Después de un bote golpea la pelota con la mano desde fuera de su cuadrado y la envía al cuadrado 3 (o al cuadrado del lado opuesto).
3. -Quien la recibe debe golpear la pelota antes del segundo bote, enviándola a cualquiera de los cuadrados, excepto del que vino, al 2 ó al 4. la persona que golpea la pelota se pone en último lugar de la fila de su equipo. El juego continúa de esta forma.
4. -Para sacar se dispone de dos intentos para realizar el saque debidamente.

5. -Cada vez que bote el balón en el cuadrado debe ser golpeado de forma alternativa por cada uno de los participantes de cada grupo.

Se considera FALTA:

- Fallar al devolver la pelota.
- Golpear la pelota con el puño o por encima de la pelota.
- La pelota no puede botar en la línea.
- Permitir que la pelota toque cualquier parte del cuerpo que no sea la mano.
- Golpear la pelota antes que dé el primer bote o después del segundo bote.
- Devolver la pelota al cuadrado que vino.

FUENTE: Martínez, Manuel.

Variaciones:

Yo divido el grupo grande en cuatro partes iguales.

Cada cuarto se coloca en fila y se sitúa en cada uno de los vértices del cuadrado.

De esta manera se facilita que en cada cuarto del campo juegue cada vez una persona de la fila de espera.

Podemos jugar con diferentes tipos de pelotas y con diferentes tipos de raquetas o sin ellas.

La primera vez que jugamos les pedimos que sujeten la pelota con las dos manos cada vez que llega y la lancen con las dos manos a la vez.

Podemos pedir que bote la pelota antes de ser golpeada y podemos pedir o no que la pelota bote en el suelo después de ser golpeada.

Cada vez que alguien golpea la pelota se va al último lugar de su fila y pasa al campo la siguiente jugadora de la fila que estaba detrás de la titular.

Quien saca, lanza la pelota en diagonal. Después se lanza la pelota a cualquier otro campo menos al que lo acababa de enviar.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

10. MANTENER PELOTA CON RAQUETA Y RED SIN CAER.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **7**.

CONTENIDO MOTRIZ:

Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas.
PROPUESTA:

Se dibuja un campo rectangular en el centro del cual se coloca una red que lo divide en dos. Un jugador se sitúa en cada lado del campo. Golpeando la pelota con la raqueta tratan de mantenerla el mayor tiempo posible en juego, de modo que tras golpearla bote dentro del campo del compañero.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Modificar las dimensiones del campo.

Modificar la altura de la red.

Modificar o individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Jugar con dos jugadores en cada campo.

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca

11. BOLPA.

RAQUETA

http://www.apefadal.es/recursos/Fichas_JDA_20.pdf

Coefficiente de cooperación: **6**.

Es un juego que consiste en enviar y devolver una pelota mediante una pala que tiene cada jugadora, por encima de una zona neutral que divide en dos terrenos de juego limitadas por líneas.

Terreno de juego y número de participantes.

EL TERRENO DE JUEGO en la modalidad parejas está constituido por un campo de 18 metros de largo y nueve de ancho, con una zona neutral o "tierra de nadie" de 6 por 9 metros. En cada terreno de juego se traza una línea que divide en dos mitades la zona de juego que nos servirá para marcar la zona de recepción del servicio.

Yo utilizo este deporte con equipos bien numerosos. Por ejemplo doce en cada grupo. Para ello utilizo un campo de balonmano con un franja de cuatro metros de anchura en el centro donde no puede tocar ninguna pelota ni puede pisar ninguna jugadora.

Material.

1.- PALA: Cada jugadora tendrá una pala tipo playera con una dimensión máxima de 25 centímetros por el lado más largo de la zona de golpeo. Será preferentemente de madera.

2.- PELOTA: Se puede utilizar distintos tipos de pelota, según las características del pavimento del terreno de juego, o si jugamos al aire libre o en pabellón. Su diámetro oscila entre 5 y 8 centímetros de goma o

gomaespuma del modelo autohinchable de superfoam. Puede servir la pelota de tenis.

Desarrollo del juego y principales reglas.

- Sólo el equipo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta.

- Cada juego tiene 15 puntos con dos de ventaja, se juega al mejor de 3 ó 5 juegos.

EL SERVICIO: Es la puesta en juego de la pelota por alguno de los jugadores/as y se considera efectuado cuando la pelota es golpeada con la pala con la acción de realizar dicho saque.

• Después de decidir qué equipo tendrá el primer servicio; la jugadora en el área de servicio derecha de ese equipo iniciará el juego sirviendo a la jugadora que se encuentra en el área de recepción de servicio diagonalmente opuesta. Si comete falta el equipo que recibe se anota un punto el equipo servidor, y pasa a servir la misma jugadora al lado izquierdo de su campo a la otra jugadora que recibió anteriormente, y continúa rotando de lado y sirviendo en diagonal hasta que cometan falta y el servicio pase a poder del equipo contrario.

• Solamente **el equipo que está sirviendo cambia su posición en el campo a cada tanto** que marcan.

• El equipo receptor golpea la pelota después de un bote pasando la pelota a otra persona de su equipo que se la enviará a una tercera para lanzarla al otro campo. Es conveniente que las jugadoras de las líneas delanteras no estén muy cerca del área de red.

• Cada vez que un equipo recupere el saque, lo realizará otra jugadora que no lo realizó anteriormente.

Faltas en el servicio.

• Hay falta en el servicio, si en el momento en que la pelota es golpeada al sacar por el servidor, está pisando la línea de saque que es la misma que está al fondo del campo.

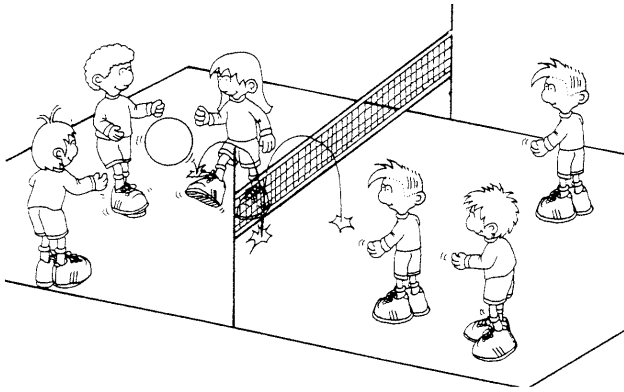
• Hay falta, si la jugadora que realiza el saque la pelota va en trayectoria directamente descendente.

Faltas en el juego

• No se permiten golpes descendentes.

• La pelota no puede ser sostenida por las palas, transportada o arrastrada por las mismas. Ha de ser golpeada de una manera clara.

FUENTE: Martínez, Manuel.



12. TENIS BALOMPIÉ.

RAQUETA BALOMPIÉ.

Coefficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos un campo de tenis o similar. Colocamos la red en el centro o una cuerda. Puede estar elevada un metro o dos. Usaremos un balón de balompié.

Formamos dos hileras, una al lado de cada vértice de cada campo. Cada hilera tiene la mitad de las personas participantes.

Solamente dos personas de cada equipo están activas en el campo de juego.

Se juega igual que al tenis pero con el balón de balompié y dando patada. Cada vez que una jugadora golpea la pelota, sale del campo y es relevada por la siguiente compañera de la fila que está esperando junto al vértice del campo. El balón botará una vez en el suelo antes de ser devuelto.

El objetivo no es tanto contar los puntos como intentar que la pelota pase al otro campo el mayor número de veces sin tocar la red.

Si no tenemos red, ponemos a algunas personas en el lugar de la red. Cuando la pelota toca la red, quienes hacen de red participan como pietenistas y las que fallaron se convierten en red.



13. RAQUETAS DE LYCRA.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **7.**

Objetivos:

Pasar la pelota con las raquetas y que no caiga al suelo.

Material necesario:

Necesitamos una raqueta de lycra o elástica por cada participante así como un pompón, una pelota de gomaespuma del tamaño de la de tenis o una bola de papel de periódico bien sujeta.

Reglas:

Individual:

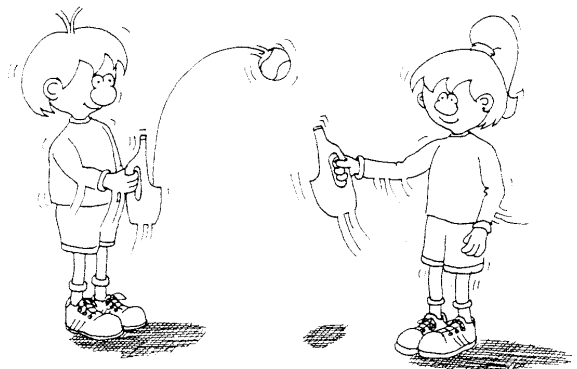
Cada uno con un pompón y una raqueta realizará golpes consecutivos.

- Contabilizamos cuantos golpes damos sin que caiga la pelota.
- Lo hacemos de nuevo, pero cada golpe que damos giramos la muñeca para golpear con una cara diferente de la raqueta.
- ¿Lo podemos hacer con la otra mano?

Repetimos la actividad desde diferentes posturas: sentado, arrodillado..., andando...

Por parejas:

Cada niño/a con una raqueta y un pompón pequeño, tratarán de jugar intentando pasarse el pompón el mayor número de golpes seguidos sin que se caiga.



14. FUNBALL individual y parejas.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **8.**

Material necesario

Podemos hacer estas actividades con los botes de suavizante abiertos por el fondo o con los palos-cesta-scoop que nos sirven para recibir la pelota y lanzarla.

Elaboramos una raqueta-cesta con una botella de plástico de jabón suavizante cortando su fondo. Una por persona.

1. Juego individual:

1. Lanzamientos en vertical y recepción
2. Lanzamientos contra una pared y recepción
3. Lanzamientos en vertical, golpes con diferentes partes del cuerpo y recepción.

2. Juego por parejas:

Formamos dos filas paralelas que se miran frente a frente.

Cada persona sabrá cuál es su pareja.

Las filas habrán de estar separadas a tres metros de distancia.

Una fila lanza la pelota de tenis con la mano a su compañera de la fila de enfrente con cuidado para que la otra persona la recoja con la raqueta-cesta antes de que la pelota haya dado un bote en el suelo.

Después lo hacen al revés.

Cada vez que hacemos bien el ejercicio damos un paso atrás. Cada vez que no recogemos la pelota en la botella directamente, damos un paso adelante.

Si no tenemos ese tipo de botellas, podemos probar con otro tipo de cajas o botes.

- Lanzamientos horizontales y recepciones
- Organizados por parejas, lanzamientos contra una pared y recepción
- Enfrentamientos de 1 contra 1 separados por una red

Tomado de Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



A PARTIR DE ONCE AÑOS.

15. UNA RAQUETA CON DOS MANOS.

RAQUETA

Coeficiente de cooperación: **9.**

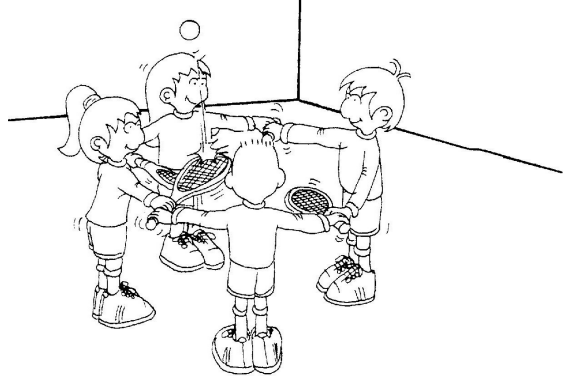
Dos niños agarran una raqueta entre los dos. Y golpean una pelota a la vez sin que esta se caiga. Contamos cuantas veces golpeamos.

Variación:

Nos ponemos en círculo y nos agarramos de las manos.

En el lugar donde agarramos las manos sujetamos una raqueta de manera que cada raqueta estará sujeta por dos manos.

Golpeamos una pelota sin soltar las manos, ni la raqueta y sin permitir que la pelota caiga.



16. BALONMANO CON RAQUETA.

RAQUETA

Coeficiente de cooperación: **8.**

Materiales necesarios:

Una raqueta por persona. Diferentes tipos de raquetas. Diferentes tipos de pelotas. Aros. Petos para un equipo. Conos para señalar las porterías.

Desarrollo:

Hemos de contar con un campo de balonmano.

Jugamos balonmano con las modalidades de: Rotación de posiciones, Juego y me siento, Juego en parejas, . . .

Pedimos que en el área de portería solo puede entrar la portera. Hay que lanzar a puerta desde fuera de la línea del área de portería.

Un equipo lleva peto.

Usamos una raqueta por cada jugadora. Podemos probar con raquetas diferentes.

Podemos probar con diferente tipo de pelotas de tamaño pequeño.

17. VOLEA CON RAQUETA.

RAQUETA

BALONVOLEA

Coeficiente de cooperación: **7.**

Materiales necesarios:

Una raqueta por persona. Diferentes tipos de raquetas. Diferentes tipos de pelotas.

Desarrollo:

Hacemos tres equipos.

Uno ocupa el puesto de la red.

Jugamos a balonvolea en un campo de tenis o balonmano con seis jugadoras en cada campo.

Jugamos con raqueta y se golpea la pelota después de que haya botado una vez en el suelo.

Les pedimos que cada equipo haga tres toques: recibir, colocar y pasar.

Daremos mucha importancia a que se hagan rotaciones siempre que haya una falta.

El objetivo es conseguir que el juego funcione sin que ningún equipo haga mala.

Podemos usar diferentes tipos de raquetas y distintos tipos de pelotas.

Me ha ido bien con pelota de gomaespuma.



18. Partido de FUNBALL

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **6**.

Utilizamos un campo de balonmano.

Marcamos zonas con aros de la manera como indica el gráfico adjunto.

Un equipo tiene aros amarillos.

Otro equipo tiene aros rojos.

Cada persona se coloca dentro de un aro.

Al jugar solamente pueden sacar un pie fuera del aro.

Cada dos minutos les pido ROTACIÓN. En ese momento cada jugadora va al siguiente aro de su mismo color en el sentido de las manillas del reloj.

Jugamos de una manera similar al balonmano. Una diferencia es que cada jugadora tiene en su mano una raqueta de FUNBALL o scoop. O pueden llevar una botella

de plástico de suavizante a la que se le ha cortado el fondo. Tal como se ve en la fotografía próxima.

Para contabilizar gol, la pelota ha de entrar rodando por el suelo de manera que la portera puede detenerla con el scoop si es capaz.

Se utiliza una pelota de tenis que se lanza y se recoge con el scoop sin tocarla con la mano. A veces se puede usar el pie para empujar la pelota hacia el scoop cuando hay que recogerla del suelo.

19. PING-PONG EN CÍRCULO.

RAQUETA

Coefficiente de cooperación: **8**.

Se juega con cuatro paletas, dos a cada extremo de la mesa. Se ponen todos en fila. La mitad a cada lado de la mesa. Dos personas cogen una paleta y dejan otra paleta a la siguiente persona de la fila.

Cuando han dado a la pelota dejan la paleta en la mesa para que la coja la siguiente persona de la fila y corren al final de la fila contraria. Mientras tanto, la persona siguiente coge la paleta y le da a la pelota, suelta la paleta y hace sitio a la próxima persona.

Conviene hacerlo despacio hasta que se aprenda el mecanismo y el objetivo es mantener el máximo tiempo posible la pelota en juego sin que bote dos veces seguidas o se caiga de la mesa. Podemos contar el número de botes que conseguimos dar de esta manera.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

20. PALADÓS. MANODÓS.

RAQUETA

<http://www.youtube.com/watch?v=Y-roSqECG1I>

Coefficiente de cooperación: **6**.

El "manodos" o "goba" es un juego que utiliza unas palas (de forma y diseño variable), y que se enganchan en el reverso de la mano mediante unas fijaciones y cuyo objetivo es similar al que poseen las palas, esto es, golpear una pelota hacia el adversario o compañero.

Material necesario

Para llevar a cabo el "manodos" se pueden utilizar dos opciones: la primera

consistente en reutilizar una pala que ha perdido la zona de agarre (mango), aplicándole una fijaciones en cualquiera de las caras y por donde el jugador introducirá su mano.

Y la otra opción consistiría en construirla con una tablón de madera y colocándole las fijaciones en una de las dos caras.

La pelota tiene 10 centímetros de diámetro y está formada de polyester (100%), no teniendo cámara de aire, son muy ligeras, agradables al tacto y no botan.

Terreno de juego.

Para dos jugadores por equipo. Está constituido por un campo de doce metros de largo y cuatro y medio de ancho. El área de juego está dividido en dos mitades por medio de una red situada a 1,5 metros de altura. En cada una de las mitades se marca la línea de remate a tres metros de la línea central.

Número de participantes.

El MANODÓS es un juego de pelota que enfrenta a dos equipos, formados por 2, (4 ó 6 participantes en terreno de juego mayor), en la modalidad mixta, mitad chicos y chicas.

Objetivo:

El objetivo del juego es lograr que la pelota golpee el suelo de la pista del equipo contrario, o lanzarla de tal forma que el otro equipo sea incapaz de devolverla correctamente. Se puede jugar la pelota con las manos, brazos o cualquier parte del tronco por encima de la cintura.

Desarrollo del juego.

El equipo que gana el intercambio de juego puntúa, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta, sin necesidad de haber tenido que sacar. En los Encuentros cada set tiene 15 puntos. Si hay empate a 14 puntos, hay que sacar 2 puntos de ventaja.

Modos de jugar

El "manodos" posee maneras de jugar muy similares a las que tienen las palas (Ruiz, 1996):

1. Juego Individual:

- Autogolpeos en estático y dinámico
- Golpeos en vertical (adoptar diferentes posiciones de golpeo: cuclillas, sentados, etc.)
- Golpeos hacia el suelo
- Mantener la pelota sobre una de las caras y adoptar distintas posiciones (cuclillas, sentados, giros, etc.)
- Golpear la pelota contra una pared

2. Juego por parejas:

- Lanzamientos y recepciones (variar la altura de la pelota, el número de golpes, etc.)
- Pases entre compañeros con diferentes golpes (de derecha, desde arriba-abajo, de abajo-arriba, etc.)
- Golpeos contra una pared
- Juego libre de individuales y dobles

3. Juego en gran grupo:

- Lluvia de pelotas (lanzamientos y recepciones simultáneas)
- Enfrentamientos de dos equipos utilizando determinadas reglas tales como:
 1. No está permitido más de 3 autogolpeos
 2. No se puede tocar al adversario mientras se encuentra golpeando la pelota
 3. Se logra ganar si se introduce la pelota en una portería de fútbol-sala

FALTAS EN EL JUEGO.

- Hay falta si la pelota es golpeada dos veces seguidas por el mismo jugador o jugadora, (se puede alternar los dos golpes con uno del compañero o compañera), o más de tres veces por el equipo antes de devolverla, al otro campo.
- Entre la línea de remate y la red no se puede golpear la pelota con acción de ataque, es decir con trayectoria descendente. O adoptamos la norma de no golpear la pelota por debajo de la altura de la red, solamente se permite el remate desde la línea de remate hasta el final del campo.

Variaciones.

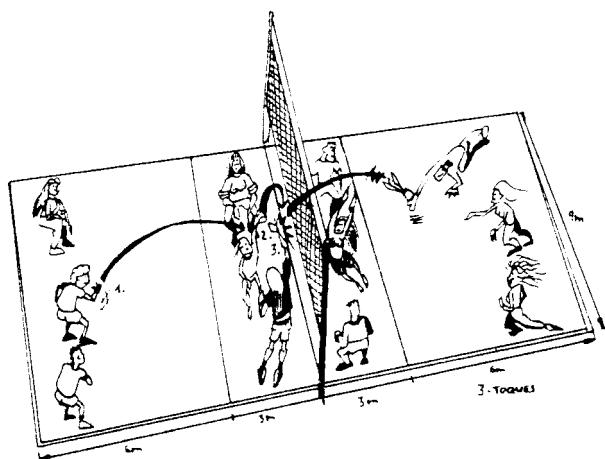
MANODÓS sin red o Manodós playa. Tienen las siguientes características:

- 1.-El TERRENO de juego es más reducido..., existiendo en el centro una franja neutra de dos metros, considerándose esta zona como terreno fuera en el caso que caiga en esta zona una pelota.
- 2.-La PELOTA sólo puede golpearse por debajo, es decir teniendo la palma de la mano hacia arriba, nunca hacia abajo por tanto no está permitido el remate.
 - En cualquier modalidad se puede permitir un segundo saque con la mano baja, por debajo de la cintura, sobretodo en la etapa de iniciación.
 - Jugando individualmente se puede permitir dos golpes por jugador/a.

FUENTE: Martínez, Manuel.



A PARTIR DE TRECE AÑOS.



21. VOLANTÓN. SHUTTLEBALL.

Podemos hacer un volantón envolviendo una pelota pompóm en una bolsa de plástico con flecos. Llevará un peso de 50 gramos.

RAQUETA

<http://tejaski.wordpress.com/shuttleball/>

Coefficiente de cooperación: **6**.

El Volantón o el Shuttleball es un juego que se practica con raqueta o pala sintética de mango corto y el móvil al igual que en Bádminton es un volante pero de gran tamaño, con características muy similares.

Es un juego original de Inglaterra y está diseñado para jugarse al aire libre, incluso con viento moderado.

Material.

1.-EL VOLANTE GIGANTE (Checkerball - Jumbo shuttle) Es un volante muy similar al de Bádminton pero de mayores dimensiones, siendo fácil para ver y golpear, la base de golpeo es una bola suave de 6,5 cm. de diámetro del que sale un gran faldón de nylon de 11 cm. de largo. Con el uso frecuente se

suele deteriorar el volante de nylon pudiéndose conseguir el volante como pieza de recambio.

2.-LAS RAQUETAS (Checkerbats): Las raquetas son de plástico, ligera, sólida y rígida, teniendo una capa hueca de 4 cm. de grosor, siendo la superficie de contacto similar a la raqueta de Bádminton y el mango es corto siendo su peso total de 250 gramos aproximadamente.

3.-ANILLO PROTECTOR: Para proteger la forma del volante y mantener un buen vuelo, el volante viene con un anillo de protección de plástico, que se debe quitar para poder jugar.

Terreno de juego y nº de participantes.

El terreno de Juego depende de la modalidad que practiquemos. Se puede jugar por parejas o individualmente.

MODALIDADES Y PRINCIPALES REGLAS.

Se puede jugar en pista cubierta o en el exterior y sin necesidad de preparar el terreno de juego.

1.-COOPERADORA, se juega sin terreno de juego limitado y con el objetivo de mantener el volante en el aire.

2.-COMPETICION SIN RED, se juega en pista marcada y llevando un tanteo según el desarrollo del juego.

3.-COMPETICION CON REDES, peculiar modalidad que se juega en terreno de juego marcado, con dos redes y unas peculiares reglas.

4.-Podemos jugar con red y con las reglas del Bádminton. JUEGO COOPERATIVO

-El Volantón puede ser jugado como diversión de forma cooperadora golpeando el Volante con distintos tipos de golpes y evitando que caiga al suelo. Contando los golpes que puede dar la pareja o el grupo. -Para sacar se debe golpear el volante por debajo de la cintura con trayectoria ascendente. JUEGO DE COMPETICION CON REDES Las áreas de juego están separadas por una zona neutral limitadas por dos redes colocadas de forma paralela a una altura de 80 centímetros en el centro de la pista. Cada zona de juego puede estar dividida por una línea vertical a la red, marcando dos partes iguales. Para tener que realizar los saques de forma cruzada.

Variaciones.

Podemos jugar con LA PELOTA PLUMÓN en vez del volante, La Pelota Plumón es una pelota autohinchable de superfoam del tamaño

similar a una pelota de tenis de 7 centímetros de diámetro, adosadas tiene dos o tres plumas flexibles de 7 centímetros aproximadamente de longitud. Los plumones reducen la velocidad de impulso que recibe la pelota en el golpeo y

marca mejor la trayectoria, por tanto es un móvil agradable para la práctica continuada de éste juego. También podemos utilizar la Pelota Taípa (pelota con tres o cuatro largas cintas).

FUENTE: Martínez, Manuel.

Variaciones cooperativas a los deportes. RAQUETAS.							
Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Ocho	4						
Nueve	5						
Diez	5						
Once	5						
Doce	1						
Trece	1						
TOTAL	20						

Variaciones cooperativas a los deportes. RAQUETAS.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	GOLPEAR PELOTA CON RAQUETA.	7	OCHO.
2.	PEGABOLA.	7	OCHO.
3.	EL NOMBRE CON RAQUETA.	7	OCHO.
4.	CON PANDEROS.	8	OCHO.
5.	RAQUETA EN CÍRCULO.	7	NUEVE.
6.	RECORRIDO GOLPEANDO CON RAQUETA.	7	NUEVE.
7.	INTERCAMBIO DE PELOTAS CON RAQUETA.	7	NUEVE.
8.	MANTENER PELOTA CONTRA LA PARED CON RAQUETA.	7	NUEVE.
9.	CUATRO POR CUATRO.	7	NUEVE.
10.	MANTENER PELOTA CON RAQUETA Y RED SIN CAER.	7	DIEZ.
11.	BOLPA.	6	DIEZ.
12.	TENIS BALOMPIÉ.	6	DIEZ.
13.	RAQUETAS DE LYCRA.	7	DIEZ.
14.	FUNBALL individual y parejas.	8	DIEZ.
15.	UNA RAQUETA CON DOS MANOS.	9	ONCE.
16.	BALONMANO CON RAQUETA.	8	ONCE.
17.	VOLEA CON RAQUETA.	7	ONCE.
18.	Partido de FUNBALL	6	ONCE.
19.	PING-PONG EN CÍRCULO.	8	ONCE.
20.	PALADÓS. MANODÓS.	6	DOCE.
21.	VOLANTÓN. SHUTTLEBALL.	6	TRECE.