

RED COLECTIVA

<p>OBJETIVO</p>	<p>El Juego de la RED COLECTIVA o "FLING IT" es un nuevo concepto de actividad física, que proporciona una gran variedad de ejercicios - juegos con dos participantes como mínimo siendo ilimitado el máximo. Es un juego simple se trata de lanzar una o varias pelotas al aire con la ayuda de una red y puede ser recogida por la misma red o con la red de otro equipo. Los lanzamientos y las recepciones sólo se pueden hacer con las redes.</p> <p>Hace falta un movimiento coordinado del equipo para propulsar las pelotas en el aire y un esfuerzo todavía más coordinado para darles la trayectoria deseada. Por tanto es un juego idóneo para trabajar la COOPERACION y la COEDUCACION.</p>	
<p>MATERIAL</p> 	<p>Las redes son de nylon muy sólidas y sin nudos, poseen empuñaduras reforzadas. Las hay de varios tamaños la pequeña es un cuadrado de 1,25 metros por cada lado y la grande mide el doble aproximadamente, la pequeña al tener cuatro asas o empuñaduras están concebidas para dos o cuatro jugadores/as y la grande para cuatro u ocho participantes. Las redes proporcionan un efecto de rebote a la bola cuando se extiende totalmente.</p> <p>Las bolas utilizadas para jugar al Fling it deben ser blandas y flexibles; de vinilo blando, de goma, inflables y pelotas de gomaespuma autohinchables, el tamaño puede variar, incluso se puede utilizar pelotas globo del tamaño de Voleibol.</p>	
<p>PARA LANZAR LA BOLA</p> 	<p>-PARA LANZAR LA BOLA. Para jugar dos participantes se recomienda primero levantar la red a la altura de los hombros con las manos separadas 10 cm. a una señal dada se baja la red a la altura de la cintura y de forma conjunta se eleva rápidamente y con una sacudida la red se eleva hasta la altura de los hombros.</p> <p>Los jugadores y jugadoras deben probar su habilidad en cooperar con sus movimientos sin utilizar la bola previamente.</p> <p>Al utilizar la bola, se sitúa en el centro de la red para asegurar su correcto lanzamiento.</p>	
<p>PARA ATRAPAR LA BOLA</p>	<p>-PARA ATRAPAR LA BOLA. Los jugadores y jugadoras deben moverse rápidamente hacia el punto donde cae la bola, abrir la red y atrapar la bola dentro de la red, cuidando que ésta no bote y caiga fuera antes de envolverla con la red.</p>	
<p>EJERCICIOS JUEGOS</p>	<p>1.-LANZAR 2.-CRUCE 3.-DOBLE CRUCE 4.-LANZAR A DISTANCIA 5.-CAMBIO 6.-PRECISION 7.-SOBRE LA RED. 8.-LANZAMIENTO POR PARES 9.-ALERTA 10.-CRUCE DE RELEVOS ...</p>	



Para más información consultar el libro:
 * "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ