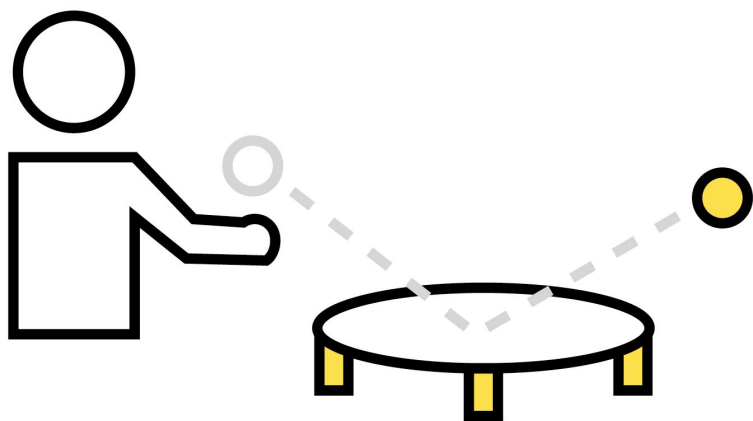


Nuestros Desafíos del Día Nacional del Campo de Spikeball están adaptados del plan de estudios gratuito de 10 días de educación física de Spikeball.

[\[Descárgalo aquí\]](#)



Tips de nuestros amigos de Spikeball

- Posición atlética
- Mano orientada hacia el cielo/techo
- Mantener la mano en posición horizontal
- Mantener la mano floja
- No perder de vista la pelota

Modificaciones comunes para facilitar las actividades...

- Atrapar el balón antes de pasarlo
- Lanzar el balón en lugar de pasarlo
- Dejar que el balón rebote una vez por toque
- Utilizar una bola más grande/ligera
- Utilizar un juego de Spikeball™ más grande o una diana
- Más de 3 o ilimitados toques

[Aprende más en Spikeball.com](https://www.spikeball.com)



in support of



Pases

(Reto individual)

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

¿Cuántos autopases puedes hacer seguidos?

Qué necesitarás:

Una Spikeball™ u otra pelota que puedas pasar y golpear como una Spikeball™.

Cómo jugar:

- Nivel 1 - Utilizar solo pases por debajo de la mano
- Nivel 2 - Utilizar solo pases por encima de la mano
- Nivel 3 - Utilizar tanto pases por encima como por debajo de la mano
- Nivel 4 - Utilizar solo pases por debajo de la mano y la mano no dominante
- Nivel 5 - Utilizar pases por encima y por debajo de la mano alternando las manos
- Nivel 6 - Usar ambos pases por encima y por debajo de la mano mientras se trota
- Nivel 7 - Utilizar solo pases por encima de la mano y la mano no dominante



in support of



Pases

(Retos en pareja)

Watch this activity demo on  YouTube

Objetivo:

¿Cuántos pases en pareja puedes hacer seguidos?

Qué necesitarás:

Una Spikeball™ u otra pelota que puedas pasar y golpear como una Spikeball™.

Cómo jugar:

- Nivel 1 - Utilizar tanto los pases por encima como por debajo de la mano
- Nivel 2 - Utilizar sólo pases por debajo de la mano
- Nivel 3 - Usar sólo pases por encima de la mano
- Nivel 4 - Utilizar cualquier pase para pasarse a sí mismo antes de pasar a su pareja
- Nivel 5 - Utilizar sólo pases por debajo de la mano y la mano no dominante
- Nivel 6 - La pareja A utiliza pases por debajo de la mano, la pareja B utiliza pases por encima de la mano
- Nivel 7 - Igual que el nivel 6, pero la pareja A y la pareja B cambian los puestos



in support of



Lanzamiento a la red

(Reto individual)

Watch this activity demo on  YouTube



Objetivo:

Completa todos los niveles que puedas. Medalla de plata = 3 aciertos seguidos en Objetivo Medalla de oro = 5 aciertos seguidos en Objetivo

Qué necesitarás:

Una Spikeball™ (o una pelota similar) y una red Spikeball™ (o un aro de hula)

Cómo jugar:

- Nivel 1 - Colócate junto a la red. Lanzar la pelota y encestar.
- Nivel 2 - Colócate a 1' de la red. Lanzar la pelota y encestar.
- Nivel 3 - Colócate a 3' de la red. Lanzar la pelota y encestar.
- Nivel 4 - Colócate a 5' de la red. Lanzar la pelota y encestar.
- Nivel 5 - Colócate a 5' de la red. Lanzar la pelota hacia la red y lanzar a la vez en movimiento.
- Nivel 6 - Colócate a 1' de la red. Lanzar la pelota con la mano no dominante hacia la red.
- Nivel 7 - Colócate a 3' de la red. Lanzar con la mano no dominante hacia la red.
- Nivel 8 - Colócate a 5' de la red. Lanzar hacia la red con la mano no dominante.
- Nivel 9 - A 5' de la red. Lanzar hacia la red. Lanzar mientras te mueves con la mano no dominante



in support of



Lanzando hacia la red

(Retos en pareja)

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Completa todos los niveles que puedas.

Medalla de plata = 3 aciertos seguidos en Objetivo

Medalla de oro = 5 aciertos seguidos en Objetivo

Qué necesitarás:

Una Spikeball™ (o una pelota similar) y una red Spikeball™ (o un aro de hula)

Cómo jugar:

- Nivel 1 - Ponte al lado de la red. El compañero lanza y tú haces un drop shot en la red.
- Nivel 2 - Ponte al lado de la red. El compañero lanza y tú realizas un tiro con fuerza en la red.
- Nivel 3 - Ponte al lado de la red. El compañero lanza y tú haces tiros alternativos a la red.
- Nivel 4 - Ponte al lado de la red. El compañero lanza. Tú haces el tiro a la red con la mano no dominante.
- Nivel 5 - Ponte al lado de la red. El compañero lanza. Haces un tiro contra la red haciendo que el compañero se mueva 1 ó 2 pies en cualquier dirección, utilizando cualquier tiro para que el compañero pueda atrapar la pelota



in support of



Encestando

(Reto individual)

Watch this activity demo on  YouTube



Objetivo:

Completa todos los niveles que puedas.

Medalla de plata = 3 aciertos seguidos en Objetivo

Medalla de oro = 5 aciertos seguidos en Objetivo

Qué necesitarás:

Una Spikeball™ (o una pelota similar) y una red Spikeball™ (o un aro de hula)

Cómo jugar:

- Nivel 1 - Colócate a 3' de la red, lanza la pelota y encesta con un saque estándar
- Nivel 2 - Colócate a 3' de la red, lanza la pelota y encesta con un saque de Fwango
- Nivel 3 - Colócate a 3' de la red, lanza la pelota y encesta usando un saque de paso lateral
- Nivel 4 - Colócate a 3' de la red, lanza la pelota y encesta con un saque dropshot
- Nivel 5 - Colócate a 3' de la red, lanza la pelota y encesta con la mano no dominante
- Nivel 6 - Colócate a 6' de la red, lanza la pelota y encesta utilizando un saque estándar
- Nivel 7 - Colócate a 6' de la red, lanza la pelota y encesta utilizando un saque estilo Fwango
- Nivel 8 - Colócate a 6' de la red, lanza la pelota y encesta utilizando un saque estilo sidestep
- Nivel 9 - Colócate a 6' de la red, lanza la pelota y encesta utilizando un saque estilo dropshot
- Nivel 10 - Colócate a 6' de la red, lanza la pelota y encesta usando la mano no dominante



in support of

