Progresión de retos cooperativos-competitivos "SOLO NO PUEDO, CON COMPAÑER@S SÍ" para BOTTLEBOL

La sesión está pensada para un grupo de 24 alumnos.

La idea de la sesión es mostrar la importancia del trabajo en equipo para conseguir los objetivos en el deporte alternativo del bottlebol.

Para ello se comienza con un trabajo individual y se va poco a poco incorporando compañer@s de juego a la progresión para terminar con un gran reto final donde tod@s perseguimos el mismo objetivo.

Se le da primordial importancia al trabajo cooperativo y colaborativo pero sin dejar de prestar atención al motivante aspecto de la competitividad, siempre tratada desde un punto de vista lúdico.

Desinhibición.

- **FANS CLUB:** Toda la clase pasea por el gimnasio con su bottle. A la señal del profesor/a, se han de formar parejas por cercanía para retarse al juego del bottle-flip. El/la jugador/a que antes consiga dejar su bottle de pie gana el reto y consigue que su rival se convierta en fan. De esta manera buscarán otro rival y se retarán con él/ella. Los fans deben animar a su compañer@. De esta manera se irán haciendo cada vez grupos más grandes con cada vez mayor cantidad de fans hasta que se llegue a un/una ganador/a final al/a la que se le premiará con un fuerte aplauso y reverencias de parte de todos sus compañer@s.

Calentamiento:

- **VOLTEAR BOTTLES:** Dividimos la clase en dos grandes grupos del mismo número de jugadores/as. Un equipo será "Villa-arriba" y el otro "Villa-abajo. L@s de "Villa-arriba" no pueden ver los bottles tumbados, siempre los quieren de pie y los de "Villa-abajo" justo todo lo contrario. L@s jugadores/as se distribuyen por el espacio de juego y a la señal del/de la profesor/a tratarán de dejar todos los bottles de la manera que le convenga a su equipo. Gana el equipo que, cuando se decrete el final de la partida, tenga más bottles conforme a su objetivo.
    - REGLA IMPORTANTE: No está permitido desplazar los bottles cuando se cambien de posición.

Ejemplo: https://youtu.be/fskKhM66olQ

- **BOTTLE CALIENTE:** Tod@s l@s jugadores/as distribuidos por el espacio de juego. Tres jugadores/as llevarán un bottle en la mano y otros tres un churro pequeño de piscina para pillar. El resto estarán distribuidos por el espacio dentro de un aro que hace las veces de "casa". A la señal comienza el juego y l@s "pilladores" tratarán de tocar con su churro a l@s jugadores/as que portan los bottles. Éstos para salvarse deberán entregar el bottle a algún/a jugador/a de los que están en algún aro

(casa). El/la que reciba el bottle debe salir del aro e intentar protegerlo corriendo y metiéndose en alguna otra casa diferente. El/la jugador/a que entregó el bottle permanecerá salvad@ en casa hasta que otr@ compañer@ le entregue otro bottle. L@s pilladores/as cuando consigan tocar a algún/a portador/a de bottle intercambiarán el churro por el bottle y cambiarán sus roles.

REGLA: No vale “chicle” (que un/una jugador/a pille al mismo jugador/a que le acaba de pillar a él/ella.

TRABAJO INDIVIDUAL: (enseñanza mediante la búsqueda y descubrimiento guiado)

- Lanzar con la mano y recibir a diferentes alturas
- Lanzar y recoger de diferentes formas creativas

CONSIGNAS PARA DAR AL GRUPO Y DIRIGIRLE EN SU BÚSQUEDA A DESCUBRIR LA MEJOR OPCIÓN TÉCNICA:

- Se ha de amortiguar la recogida del bottle utilizando las piernas para que no rebote en la base y salga despedido del bottle

- Golpear y recibir. Golpear el bol con el lateral del bottle (golpeo ofensivo) y recoger dentro del bottle (recepción)

CONSIGNAS:

- Mantener el bol en la mano hasta justo el momento del golpeo, no lanzarlo para golpearlo.
- Golpear más o menos en el centro del lateral del bottle, ni muy alejado ni muy cerca del mango.

- Golpear contra una pared y recibir. Golpear el bol con el lateral del bottle contra una pared y recibir dentro del bottle.
- Juego de **“EL FRONTÓN”**. Forma una fila frente a una pared con una zona delimitada de juego. Se debe golpear contra la pared y salir de la zona de juego para que el/la siguiente compañer@ reciba, y así sucesivamente. Cuando algún/a jugador/a falle, debe abandonar la fila, ir con su bottle y con un bol frente a una pared y realizar 10 golpeos contra la pared con sus 10 recepciones para poder volver a otra fila diferente de la que salió. Si un/una jugador/a consigue quedarse sol@ en alguna fila será el/la vencedor/a del juego.

Ejemplo: https://youtu.be/12acXwOg8nA

- Golpeo ofensivo + golpeo defensivo + recepción. Golpear el bol con el lateral del bottle (golpeo ofensivo), golpearlo de nuevo con la panza del bottle (golpeo defensivo) y recibirlo dentro del bottle.

CONSIGNA: El golpeo defensivo con la panza del bottle debe realizarse con suficiente altura.

- **SUMA 10** con Golpeo ofensivo + golpeo defensivo + recepción. Golpear el bol con el lateral del bottle (golpeo ofensivo), golpearlo de nuevo con la panza del bottle (golpeo defensivo) y recibirlo dentro del bottle. ¿Quién consigue realizar esta rutina 10 veces correctamente antes que l@s compañer@s (no hace falta que sean consecutivas. Si fallamos, seguimos contando desde el número en el que nos quedamos)
- **GOLPEOS DEFENSIVOS SUMATIVOS:** Realizar un golpeo con el lateral del bottle e ir realizando golpeos sumativos y recepción final del bol. Así se comienza realizando un golpeo ofensivo con el lateral de bottle para poner el bol en juego, un golpeo defensivo con la panza del bottle y una recepción final del bol. Poco a poco se van sumando y añadiendo de 1 en 1 golpeos defensivos hasta ver quien llega antes a 10 (golpeo ofensivo con lateral + 10 golpeos defensivos con la panza del bottle + recepción) No hace falta que sean consecutivas. Si fallamos, seguimos contando desde el número en el que nos quedamos.

TRABAJO EN PAREJAS:

Con un bol

- A una distancia de unos 5 metros, la pareja enfrentada se realizan pases con la secuencia GOLPEO OFENSIVO (jugador/a 1) + RECEPCIÓN (jugador/a 2) y viceversa.
- ¿Qué pareja llega antes a 10?
- **PASO ATRÁS.** Separados a 5 metros. Igual pero cuando los dos de la pareja realicen la secuencia anterior de forma correcta darán un paso atrás. ¿Qué pareja llega antes hasta el lugar indicado para ser la pareja ganadora? Cada vez que se caiga el bol se volverá al inicio del juego.
- **LA RUEDA.** Con la pareja uno frente a otro a unos 5 metros seguidas trata de hacer la siguiente secuencia: Jugador 1 realiza golpeo ofensivo con lateral del bottle a jugador 2. Jugador 2 realiza golpeo defensivo con panza del bottle hacia jugador 1. Jugador 1 repite golpeo defensivo con panza del bottle hacia jugador 2. Jugador 2 recibe dentro del bottle. Eso sería una RUEDA completa que equivaldría a 1 punto.

  Ejemplo: https://youtu.be/Y_OmE9Yt1Ps

- ¿Qué pareja hace antes 10 ruedas?

Con dos bols

- A una distancia de unos 5 metros, la pareja enfrentada se realizan pases con la secuencia GOLPEO OFENSIVO + RECEPCIÓN. El bol ha de ser recibido por los dos miembros de la pareja
- ¿Qué pareja llega antes a 10?
- Probar a hacer ruedas con dos bols

GRUPOS DE 4

- **COGE MI BOL.** En círculo, se colocan los 4 jugadores. El reto consiste en superar los 4 niveles antes que el resto de grupos. Nivel 1: Todos los integrantes del grupo con un bol. A la señal de uno de los jugadores, todos lanzan su bol hacia la vertical e intentan atrapar el bol lanzado por su compañero de la derecha dando un paso hacia ese lado. Para pasar al siguiente nivel se deben recibir correctamente los 4 bols por parte de los 4 jugadores. Nivel 2: igual que el 1 pero intentando atrapar el bol del compañero de la izquierda. Nivel 3: Igual que el 1 pero todos deben golpear con el lateral su bol en vez de lanzar. Nivel 4, igual que el 2 pero golpeando el bol.
- **TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS.** Un/una jugador/a hace de pivote situado frente a sus tres compañer@s. El reto consiste en hacer la siguiente secuencia: Golpeo ofensivo del pivote + golpeo defensivo jugador/a 1 + golpeo defensivo del pivote + golpeo defensivo jugador/a 2 + golpeo defensivo del pivote + golpeo defensivo jugador/a 3 + recepción del pivote.
  - ¿Qué grupo consigue hacer antes 10 veces la secuencia anterior? (cambiar en cada intento al pivote)
- **2 PARA 4:** ¿Cuántos golpeos consecutivos conseguimos realizar 4 jugadores/as con dos bottles con la regla de que después de golpear se ha de pasar el bottle a un/una compañer@ que no tenga?

GRUPOS DE 8

- **SUPERCALIFRAGILISTICOESPIALIDOSO.** Este reto consiste en conseguir formar la palabra antes que el resto de grupos s base de golpeos defensivos sumativos. Se comienza poniendo el bol en juego con un golpeo ofensivo con el lateral del bottle + golpeo defensivo con la panza para nombrar la primera sílaba “SU” + recepción para ganarla. Una vez conseguida la primera sílaba se intentará conseguir la primera y la segunda. Ejemplo: saque con el lateral + primer golpeo defensivo “SU” + segundo golpeo defensivo “PER” + recepción para conseguir la segunda sílaba. ¿Qué equipo consigue formar antes la palabra completa? Se permiten golpeos alternativos entre dos jugadores/as pero nunca consecutivos del mismo jugador.
- **PESCA AROS.** Se distribuyen aros en el centro del espacio. Cada uno de los equipos se situará a unos 10 metros de la zona de los aros. A la señal, un jugador de cada equipo correrá a meterse en un aro y desde allí realizará un golpeo ofensivo hacia su equipo. Si el bol es recibido por el siguiente jugador de su equipo se llevará el aro como premio. Si no, se volverá al equipo sin aro y el que intentó recibir será ahora el/la encargad@ de correr a otro aro e intentar que el siguiente receptor reciba el bol en su bottle para conseguir un aro.

  VARIANTE: Se puede pedir a cada equipo que antes de recibir realicen los golpeos que se determinen (uno, dos o tres) o incluso ir haciendo golpeos sumativos por cada cono que se consiga.

DOS GRUPOS DE 12:

- **¡QUE NO CAIGA!** Ambos grupos pondrán a la vez el bol en juego con un saque (golpeo ofensivo con el lateral de bottle) a la señal. A partir de ese momento tratarán de mantenerla en el aire mediante golpeos defensivos con la panza del bottle realizando golpeos alternos entre diferentes jugadores del equipo (nunca consecutivos del mismo jugador). Cuando s algún equipo se le caiga el bol se dará una segunda señal. Si el equipo que aún mantiene el bol en el aire consigue recibir tras la segunda señal conseguirá un punto. ¿Qué equipo consigue llegar antes a 3 puntos?
- **BOTTLES EN RAYA**. Se colocan 9 aros de igual modo que si fuéramos a jugar a las 3 en raya. A unos 10 metros se colocan los dos equipos, uno a cada lado del tablero formado por los aros, cada uno con una pila de conos de diferente color. A la señal, un/una jugador/a de cada equipo correrá hasta una marca situada al lado del tablero. Desde allí golpearán un bol hacia su equipo y, entre tod@s sus compañer@s deberán de realizar tres golpeos nombrando las diferentes sílabas bo-, ttle- bol, y una posterior recepción de un/una cuart@ jugador/a. Si se consigue realizar correctamente esta secuencia, el/la jugador/a que recepcionó su bol en su bottle podrá coger un cono de la pila de su equipo e ir a colocarlo al tablero. Una vez realizada esta acción volverá a golpear el bol hacia sus compañer@s para continuar con el juego hasta que uno de los dos equipos logre colocar tres conos del mismo color en raya.

GRAN GRUPO DE 24:

- **RETO FINAL: BOL EN PROCESIÓN.** El reto consiste en llevar el bol desde un extremo de la pista hasta el contrario (40 metros) golpeándolo sin que se caiga de manera alternativa entre todos los integrantes del grupo. El bol se pondrá en juego desde detrás de una de las líneas de fondo con un saque y se irá golpeando y trasladando hasta el extremo opuesto donde deberá ser recibido por un jugador dentro de su bol. Cada vez que un jugador golpee el bol deberá sentarse en el sitio no pudiendo continuar ayudando a sus compañeros. Si el bol se cae se comienza de nuevo desde el principio volviendo a levantarse todos los jugadores de nuevo.
- **SUPER RETO FINAL.** La misma dinámica anterior pero ahora, el/la jugador/a que realice el golpeo defensivo debe “noquearse” (colocarse de cuclillas con el bottle apoyado en el suelo) y no puede volver a participar en el juego.

Vídeos explicativos de algunos de los retos presentados:

- Ejercicios por parejas: https://youtu.be/_Nywu0zS0h8
- Ejemplos de retos cooperativos: https://youtu.be/VdwuVtgF-T8

Para cualquier duda, sugerencia, etc. podéis contactar conmigo a través de mis redes sociales:

- @bottlebol en Instragram y X
- José Antonio Amador Carretero en Facebook

Os recuerdo que podéis acceder a todo el material en la web www.bottlebol.com

Un saludo para tod@s.