


MANODÓS

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.	
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.	
MATERIAL	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.	
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.	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<p>6.- 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.</p> <p>8.-FALTAS EN EL JUEGO 8.3.-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.</p> <p>8.4.-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.</p>	
VARIANTES	<p>MANODÓS sin red o Manodós playa. Tienen las siguientes características:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>-En cualquier modalidad se puede permitir un segundo saque con la mano baja, por debajo de la cintura, sobretodo en la etapa de iniciación.</p> <p>-Jugando individualmente se puede permitir dos golpes por jugador/a.</p>	

Saque tipo zamorana

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