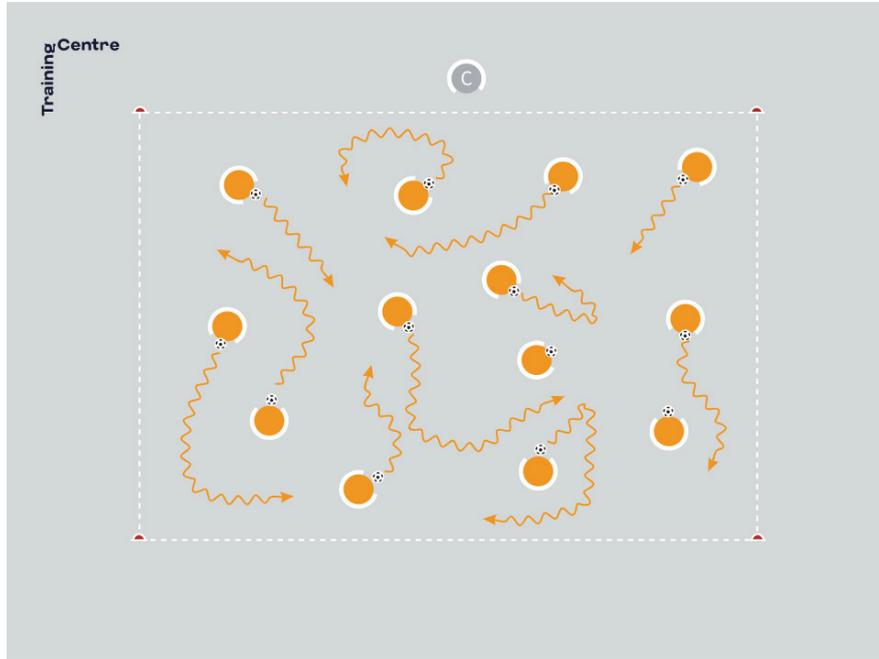


Desarrollo de destrezas básicas en el equipo sub-10 del Chargers en el campus de Clearwater

1.ª PARTE: CALENTAMIENTO DINÁMICO



Organización

- Delimitar una zona de 30 x 40 m.
- Situar 12 jugadores dentro del espacio.
- Entregar un balón a cada jugador.

Explicación

- Los jugadores deben conducir el balón libremente dentro de la zona de 30 x 40 m.
- Deben evitar chocar entre ellos.

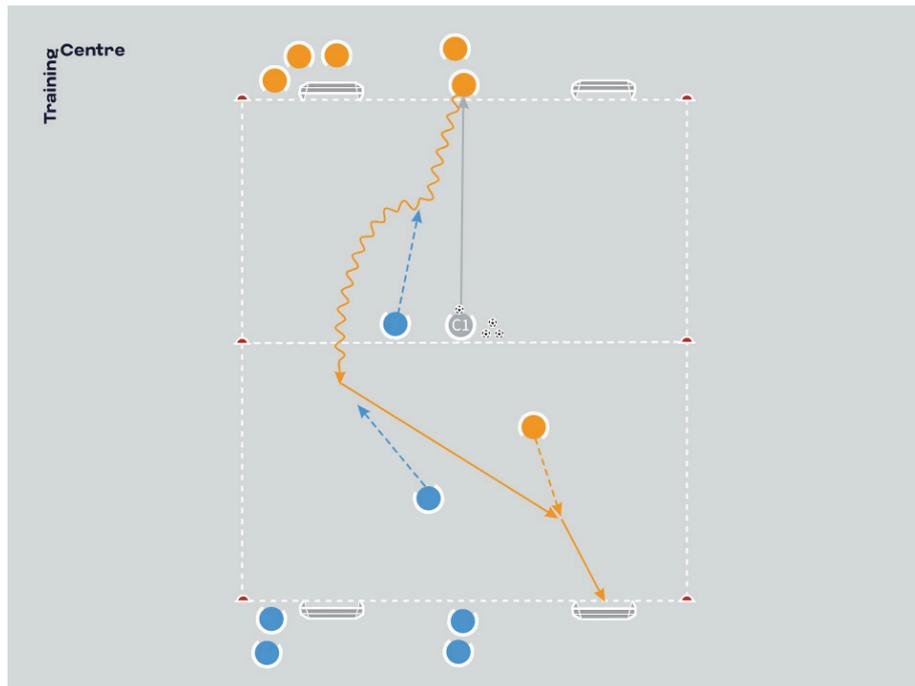
Variaciones

- Pasar el balón unos 10 metros hacia delante y luego correr para alcanzarlo.
- Sentarse y hacer toques para mantener el balón en el aire.
- Golpear el balón hacia arriba, dejar que bote y volver a golpearlo aún más alto, desplazándose mientras lo hacen.
- Levantar el balón y controlarlo con el muslo. Después del control con el muslo, tocarlo de nuevo para llevarlo al suelo y avanzar con él.
- Botar el balón primero y luego controlarlo llevándolo hacia el espacio con un toque.
- Lanzar el balón al aire, dejar que bote y golpearlo más alto que antes. Deben controlar el balón tras el bote y conducirlo hacia el espacio.

Principios básicos

- La visión y la anticipación permiten detectar dónde se abre el espacio y dirigir el balón en esa dirección con el primer toque.
- El uso de distintas técnicas de control facilita el dominio del balón en cualquier situación.
- Un primer toque preciso aleja el balón de zonas con demasiados jugadores y lo lleva hacia el espacio libre.

2.ª PARTE: EJERCICIO EN ESPACIO REDUCIDO DE 1 CONTRA 1 Y 2 CONTRA 1



Organización

- Delimitar una zona de 30 x 40 m.
- Colocar dos miniporterías en cada extremo.
- Situar un atacante y un defensor en cada mitad del campo.
- El atacante comienza entre las dos miniporterías en su propio campo.
- El defensor se ubica cerca de la línea divisoria.
- El resto de los jugadores espera detrás de las porterías.

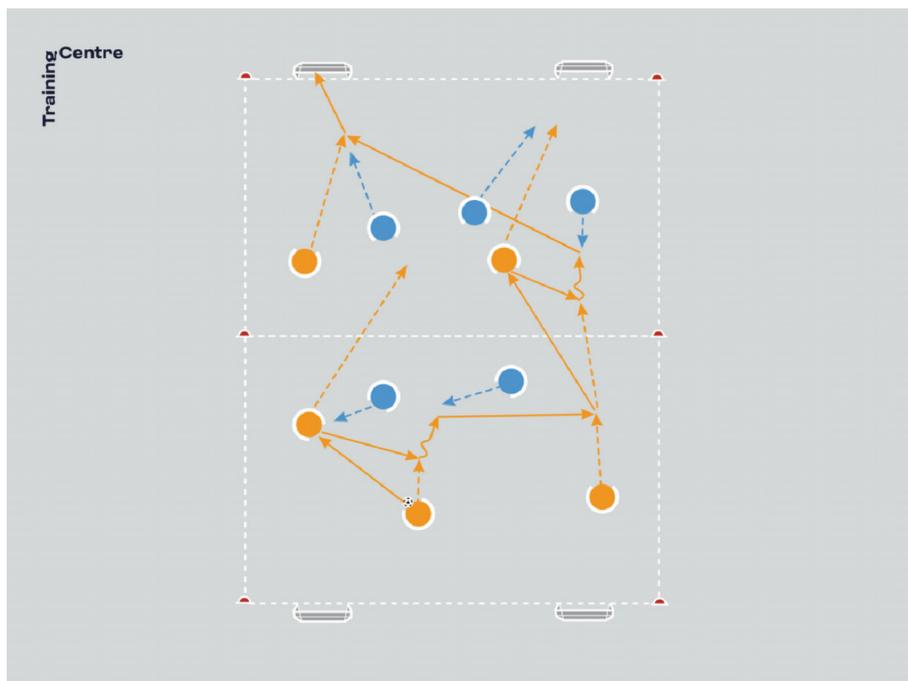
Explicación

- El entrenador pone el balón en juego con un pase al atacante situado entre las miniporterías.
- En cuanto este recibe el pase, el defensor ubicado en ese campo debe presionarlo.
- El atacante debe encarar al defensor e intentar superarlo con el balón.
- Una vez que cruza la línea divisoria, el primer defensor se detiene.
- En ese momento, entra en juego el segundo defensor junto con el otro atacante, y se forma una situación de 2 contra 1.
- Los dos atacantes deben asociarse y buscar el gol.
- Si el defensor recupera el balón, conecta con su compañero para tratar de marcar en las miniporterías opuestas.
- La jugada termina si no lo consiguen.

Principios básicos

- Un primer toque preciso permite al jugador mantener el control y ganar impulso al encarar al defensor.
- Si mantiene el balón cerca y adopta una postura erguida, podrá avanzar al campo rival con mayor ventaja.
- En cuanto el atacante supera al primer defensor, debe levantar la cabeza para situar a su compañero y a los rivales antes de decidir.
- Los defensores, por su parte, deben reaccionar al instante y presionar con determinación para frenar el avance.

3.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO DE 6 CONTRA 6



Organización

- Delimitar una zona de 50 x 30 m.
- Marcar un pasillo de 5 m a cada lado del terreno de juego.
- Colocar dos miniporterías en cada extremo del campo, dentro de la zona delimitada.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 6 jugadores cada uno.

Explicación

- El entrenador pone el balón en juego.
- Un jugador del equipo que comienza atacando espera en uno de los pasillos, cerca de su portería.
- Al recibir el balón, debe encarar al primer defensor dentro del pasillo.
- Si lo supera, el juego sigue con normalidad y su equipo intenta marcar en una de las miniporterías.
- Si el equipo defensor recupera el balón, debe intentar marcar en las miniporterías del lado opuesto.
- Cada reinicio del juego comienza con un 1 contra 1 en el extremo de los pasillos

Principios básicos

- Estar bien plantado y dar un primer toque firme permite preparar un 1 contra 1 con opciones reales de éxito.
- Tras superar al rival, el jugador debe ubicar rápidamente a sus compañeros y a los defensores para sacar partido a la situación.
- Es importante animar a los atacantes a desestabilizar al rival con fintas, amagos y recursos técnicos.