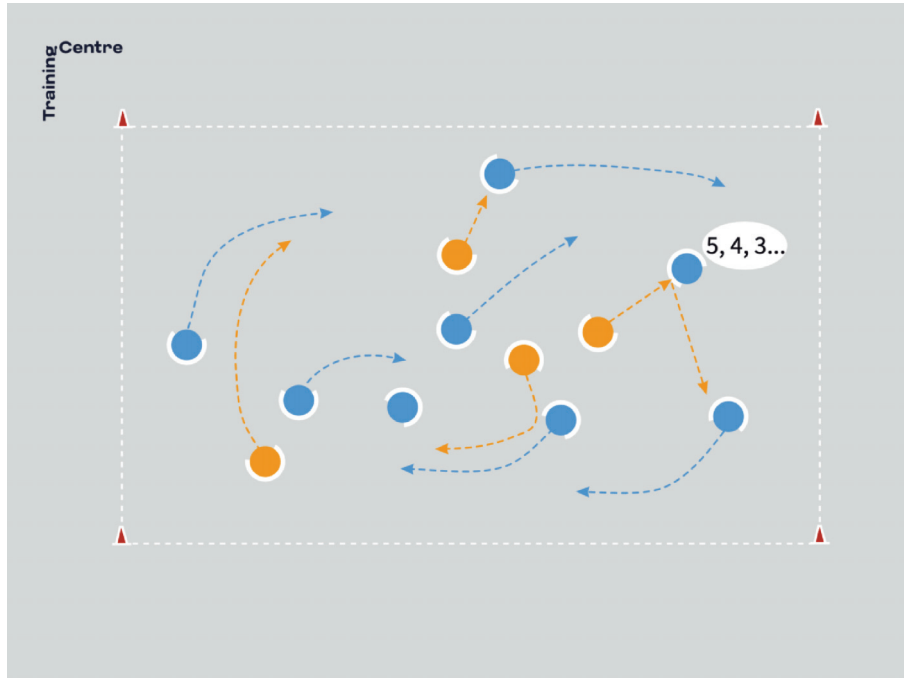


Movimiento y anticipación

CALENTAMIENTO: JUEGO DE PERSECUCIÓN



Consejos de organización para los entrenadores

- Sencillo calentamiento para aumentar el ritmo cardíaco y promover el trabajo en equipo.
- Juego de cazadores y liebres entre dos equipos, o selecciona un pequeño número de cazadores.
- Si un jugador es cazado, debe permanecer quieto durante 5 o 10 segundos a la pata coja.
- Introduce zonas de seguridad para permitir que los jugadores descansen un máximo de 5 segundos.
- Anima a los jugadores a mantener el equilibrio sobre sus piernas derecha e izquierda.
- Si todos los jugadores son alcanzados, los cazadores ganan el juego.

¿Cómo reducir la dificultad?

- Los cazadores deben moverse con una pelota al pie.

¿Cómo aumentar la dificultad?

- Las liebres deben correr con una pelota al pie.

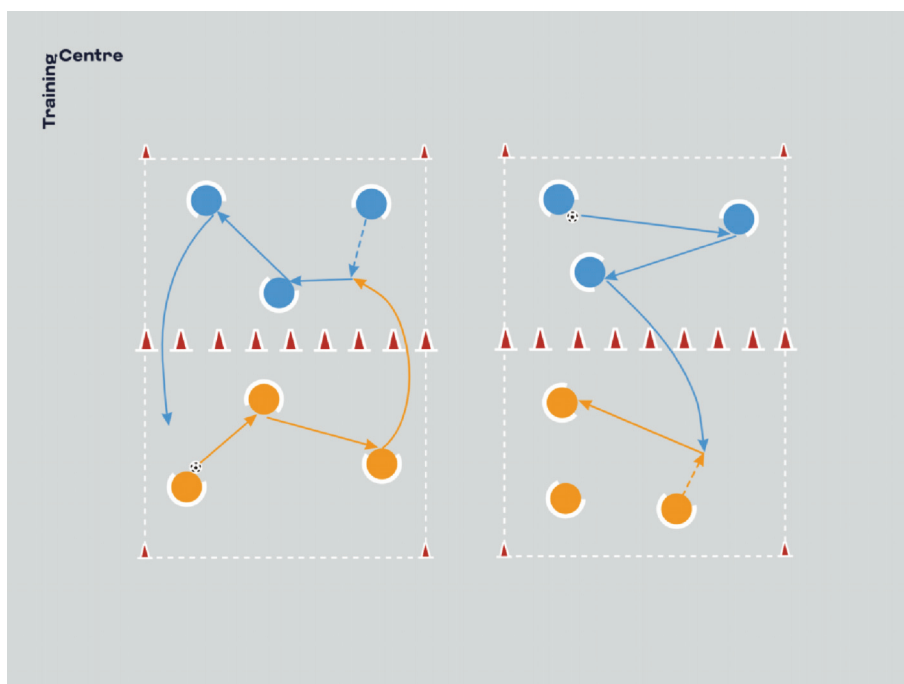
Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Me puedes mostrar cómo cambiar de dirección para evitar a los cazadores?
- ¿Cómo sabes dónde están los cazadores?
- Muéstrame cómo ser un jugador inteligente y evitar ser cazado.

Recomendaciones de seguridad

- Asegúrate de que los cazadores toquen el cuerpo y no la cabeza.

DESARROLLO DE HABILIDADES: FÚTBOL- TENIS



Consejos de organización para los entrenadores

- Crea campos pequeños para 3 contra 3 con una red o zona central.
- Juega como si fuera tenis.
- Los jugadores deben rebotar la pelota en la otra mitad del campo para sumar un punto (después de 1 bote o 2 en campo propio).
- Los jugadores pueden usar las manos, los pies, volear, darle de cabeza, etc.
- Saca siempre el equipo que acaba de lograr el punto.
- El primer equipo en lograr 10 puntos gana.

¿Cómo reducir la dificultad?

- Al principio, deja que lancen el balón desde abajo con las manos y que lo atrapen.
- Permite un rebote en el suelo para lograr un punto.

¿Cómo aumentar la dificultad?

- Los jugadores deben jugar la pelota con los pies o el cuerpo, las manos no están permitidas.
- Intenta jugar sin que la pelota toque el suelo.

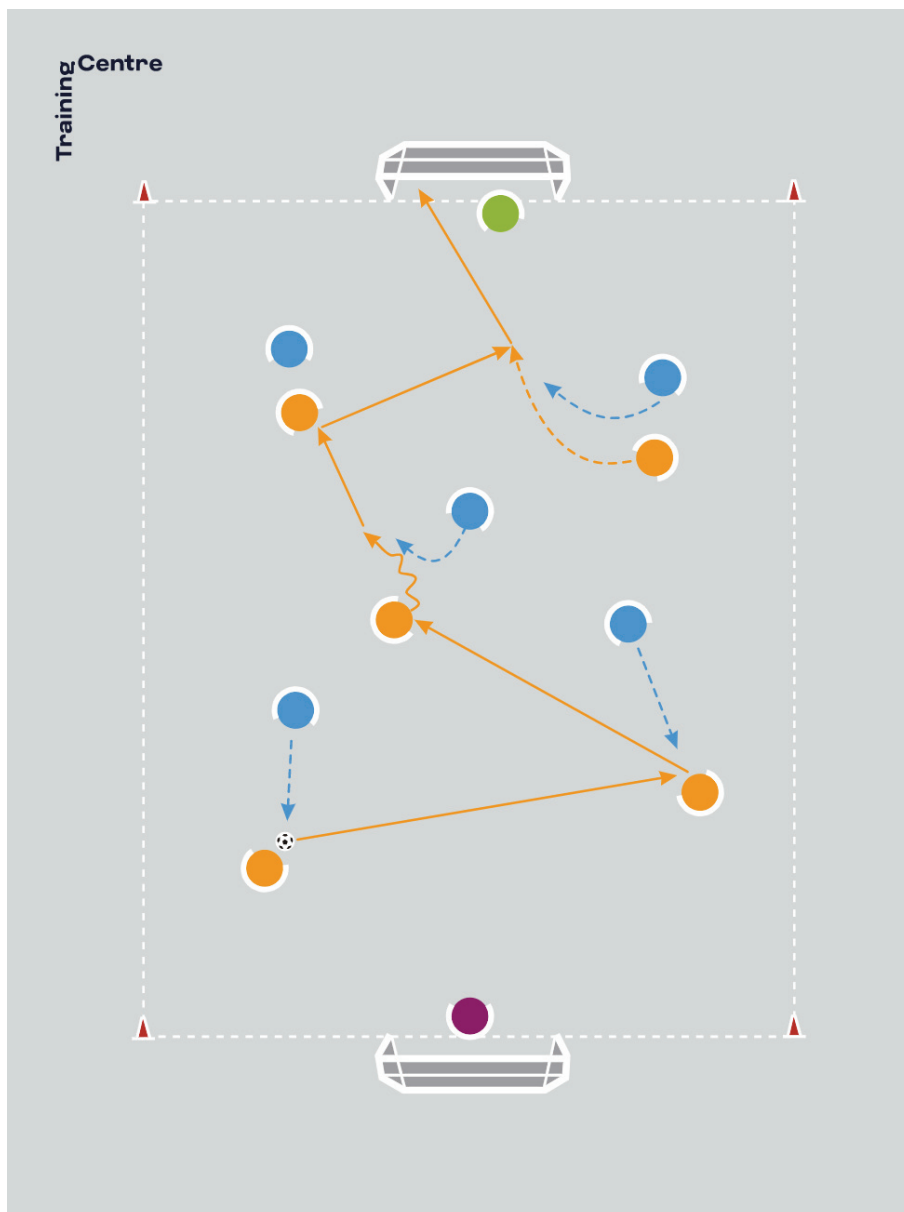
Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Podéis repartiros más por el campo para defenderlo mejor?
- ¿Podéis apuntar con la bola a los espacios de la mitad opuesta?
- ¿Me podéis enseñar cómo hacéis malabares con la pelota para mantenerla en el aire?

Recomendaciones de seguridad

- Los jugadores de cada equipo deben permanecer en su propia mitad.
- Crea una zona de seguridad entre los campos.

GAPLICACIÓN AL JUEGO: PARTIDO 6 VS.6



Consejos de organización para los entrenadores

- Elige equipos de igual número y crea uno o más campos.
- Crea más terrenos de juego si es necesario.
- Juega un máximo de 6 contra 6 incluyendo el portero.
- Deja que los jugadores arbitren sus propios partidos.
- Si no, puede hacer de árbitro un compañero lesionado o que no participe en el partido.
- Organiza un torneo si tienes varios equipos.

¿Cómo reducir la dificultad?

- Un equipo puede tener jugadores adicionales para facilitar su juego.

¿Cómo aumentar la dificultad?

- Un equipo puede jugar con menos jugadores que el otro.
- Limita el número de toques permitidos por jugador.

Preguntas recomendadas para los niños

- Discute en equipo cómo jugarás cada partido.
- ¿Puedes tratar de ampliar el espacio ocupado tomando más distancia entre los jugadores cuando tienes la pelota?
- ¿Puedes elegir un capitán para cada partido? ¿Cuál es el rol de un capitán?

Recomendaciones de seguridad

- Deja una zona de seguridad entre cada campo.
- Da descanso a los jugadores entre partido y partido (y pausas para beber si fuera necesario).