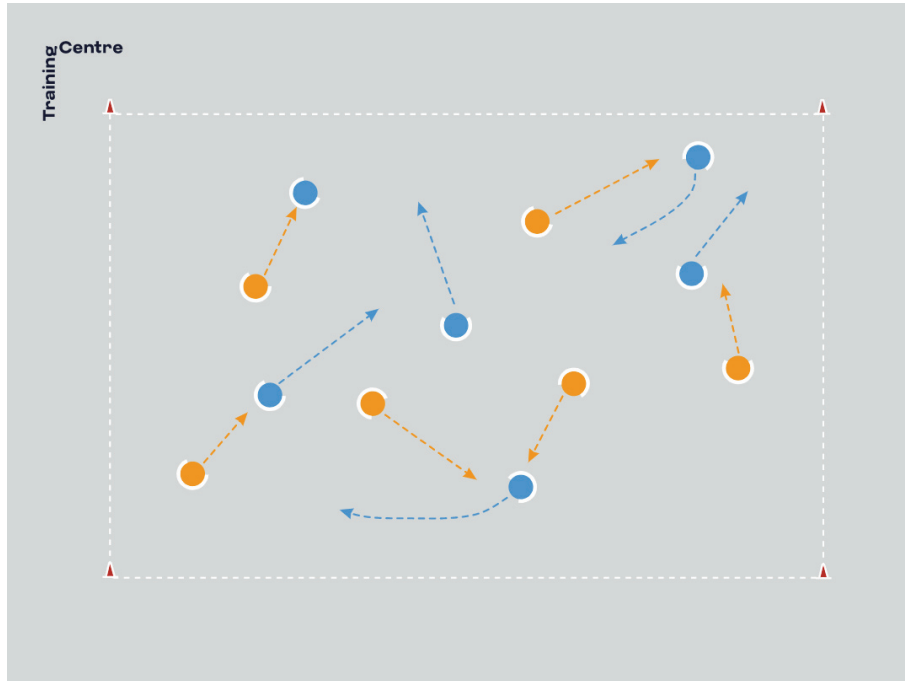


Juegos reducidos

CALENTAMIENTO: JUEGO DE PERSECUCIÓN («PILLA PILLA»)



Consejos de organización para los entrenadores

- Sencillo de organizar: actividades de calentamiento para aumentar el ritmo cardíaco y fomentar el trabajo en equipo.
- El juego se inicia con un solo perseguidor y acaba siendo una competición entre dos equipos.
- Cuando pillan a un jugador, este debe quedarse quieto y esperar a la pata coja.
- Sus compañeros de equipo pueden liberarlo con solo tocarlo.
- Anima a los jugadores a que se pongan a la pata coja tanto con la pierna izquierda como con la derecha.
- Cronometra a cada equipo perseguidor para comprobar cuánto tarda en pillar a todos los integrantes del equipo contrario. El equipo que lo consiga en menos tiempo, gana

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los perseguidores corren conduciendo una pelota.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Los jugadores solo pueden desplazarse saltando a la comba, dando saltitos, a la pata coja, etc.
- Los jugadores corren al tiempo que conducen la pelota.
- Si les pillan, sus compañeros no pueden liberarlos.

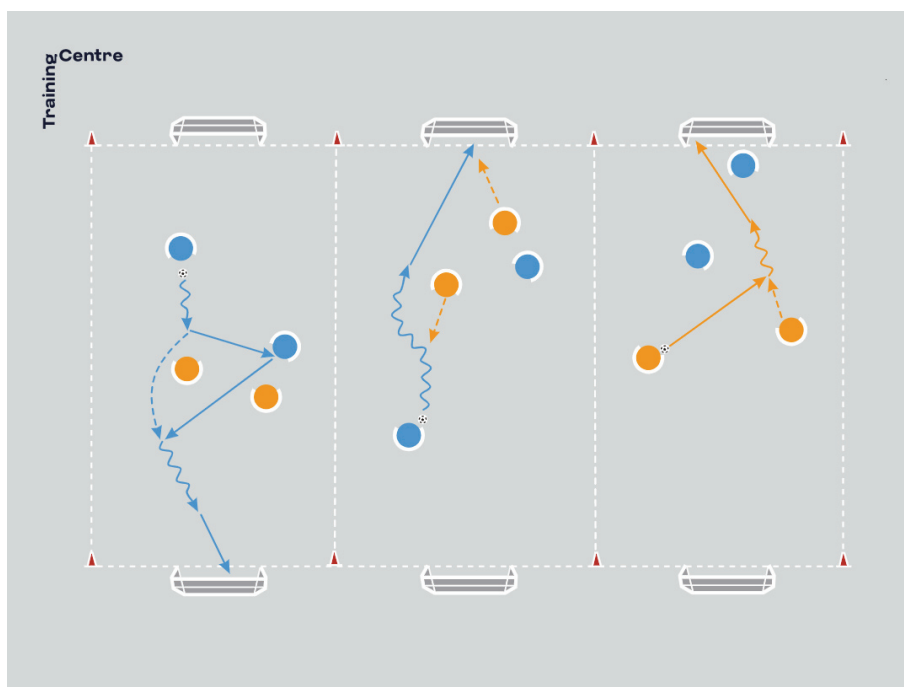
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Qué tienes que hacer para evitar que te pillen y/o chocarte con los demás?
- ¿Qué pasaría si jugásemos con los ojos cerrados? Fomenta que las respuestas se refieran a que sería peligroso y que los jugadores podrían chocar y hacerse daño.
- Piensa en las veces que sales del colegio o de casa para ir a otro sitio. Es posible que debas cruzar la calle. ¿Cómo puedes hacerlo de manera segura?

Recomendaciones de seguridad

- Los perseguidores deberán tocar el cuerpo, no la cabeza.
- Da oportunidades de descanso a los jugadores.

DESARROLLO DE HABILIDADES: 2 CONTRA 2, 3 CONTRA 3 Ó 4 CONTRA 4 EN MINICAMPOS



Consejos de organización para los entrenadores

- Delimita minicampos para partidos de 2 contra 2.
- Pide a los jugadores que elijan a sus compañeros para empezar.
- Los minipartidos durarán entre dos y tres minutos.
- Al término de cada partido, los ganadores eligen a un jugador de otro equipo ganador (los que pierdan harán lo mismo), buscan un campo distinto y juegan otro partido.
- Los jugadores suman dos puntos por cada partido ganado.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Utiliza porterías más grandes.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Utiliza porterías más pequeñas o pide a los jugadores que acierten en un blanco para marcar gol.
- Limita el número de toques permitidos por jugador.

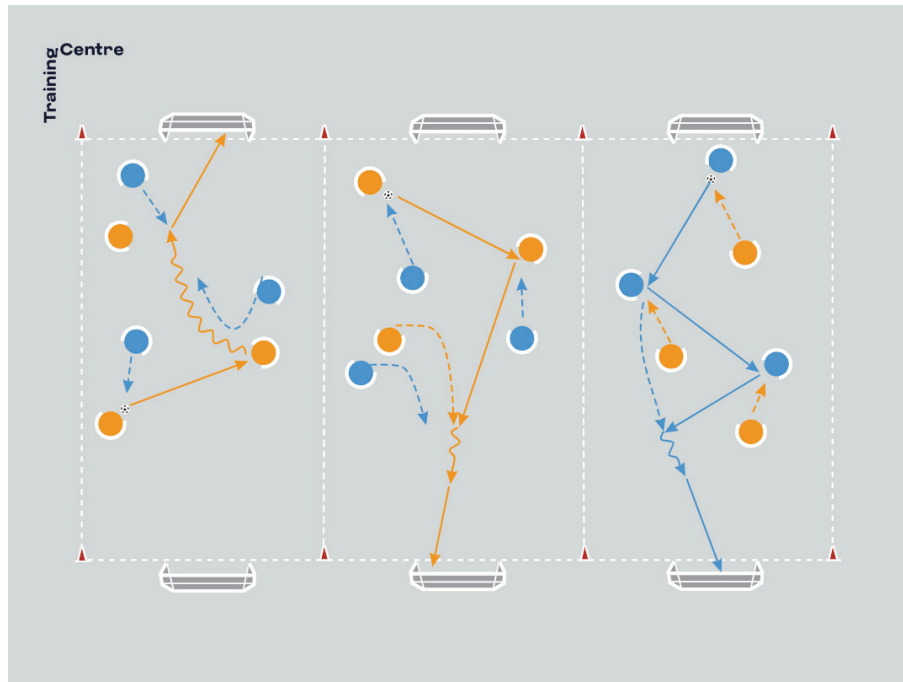
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Cómo sabes si un jugador es de tu equipo? Fomenta que las respuestas se refieran a que llevan el peto del mismo color que tú y tus compañeros, y que son brillantes y llaman la atención.
- ¿Sabrías nombrar a un gran regateador e imitarlo?
- ¿Quién marca a quién cuando no tienes la pelota?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita zonas de seguridad entre los minicampos.
- Da oportunidades de descanso a los jugadores.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: 2 CONTRA 2, 3 CONTRA 3 Ó 4 CONTRA 4 EN MINICAMPOS, DOS PORTERÍAS CON GUARDAMETAS



Consejos de organización para los entrenadores

- Delimita minicampos para partidos de 3 contra 3.
- Juega partidos cortos.
- Organiza partidos con la misma duración entre todos los equipos.
- Cuando pites el final de un partido, cada equipo buscará rápidamente otro equipo contra el que jugar. Los propios jugadores son quienes deben organizarse.
- Los equipos suman dos puntos por cada partido ganado y se encargarán de llevar el tanteo.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Utiliza porterías más grandes.
- Añade un jugador adicional a uno de los equipos.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Utiliza porterías más pequeñas o pide a los jugadores que acierten en un blanco para marcar gol.
- Limita el número de toques permitidos por jugador.
- Incluye menos jugadores en un equipo.
- El jugador más cercano a la portería puede hacer de portero e incrementar la dificultad para marcar.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Cómo sabes si un jugador es de tu equipo? Fomenta que las respuestas se refieran a que llevan el peto del mismo color que tú y tus compañeros, y que son brillantes y llaman la atención.
- ¿Sabrías nombrar a un gran regateador e imitarlo?
- ¿Quién marca a quién cuando no tienes la pelota?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita zonas de seguridad entre los minicampos.
- Da oportunidades de descanso a los jugadores.