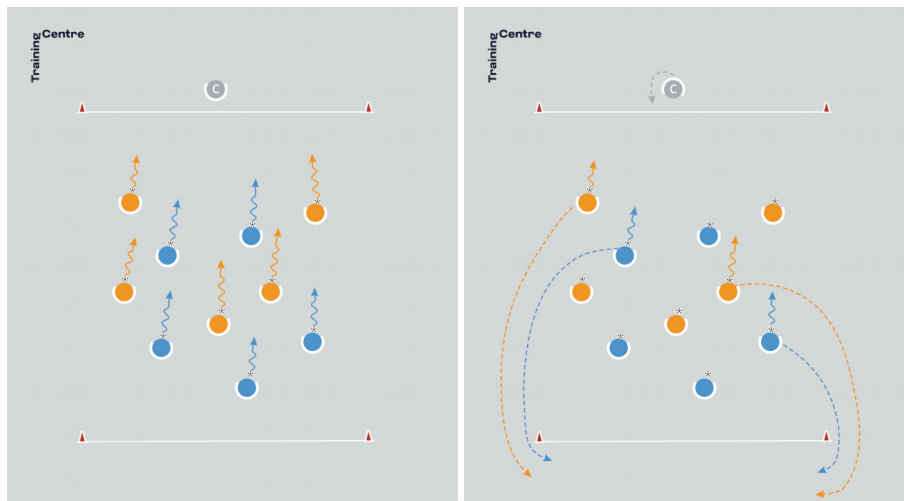


Tener sensación de espacio

CALENTAMIENTO: LUZ ROJA, LUZ VERDE



Consejos de organización para los entrenadores

- Intenta realizar este ejercicio en un espacio amplio
- Pide a aquellos que no están participando que ayuden al «entrenador» a señalar a los jugadores que se sigan moviendo
- Deja que los jugadores se turnen en el papel de «entrenador».

Cómo reducir la dificultad

- Los jugadores pueden llevar el balón en la mano (en lugar de conducirlo con el pie)
- Los jugadores pueden caminar con el balón en la mano (en lugar de conducirlo con el pie)

Cómo aumentar la dificultad

- Pide a los jugadores que avancen realizando diferentes movimientos (p. ej. saltos en carrera, saltos con los dos pies, etc.)
- Pide a los jugadores que se detengan sobre una pierna y mantengan el equilibrio
- Los jugadores tiene que saltar sobre su pie más débil
- Los jugadores tiene que desplazarse en parejas controlando el balón

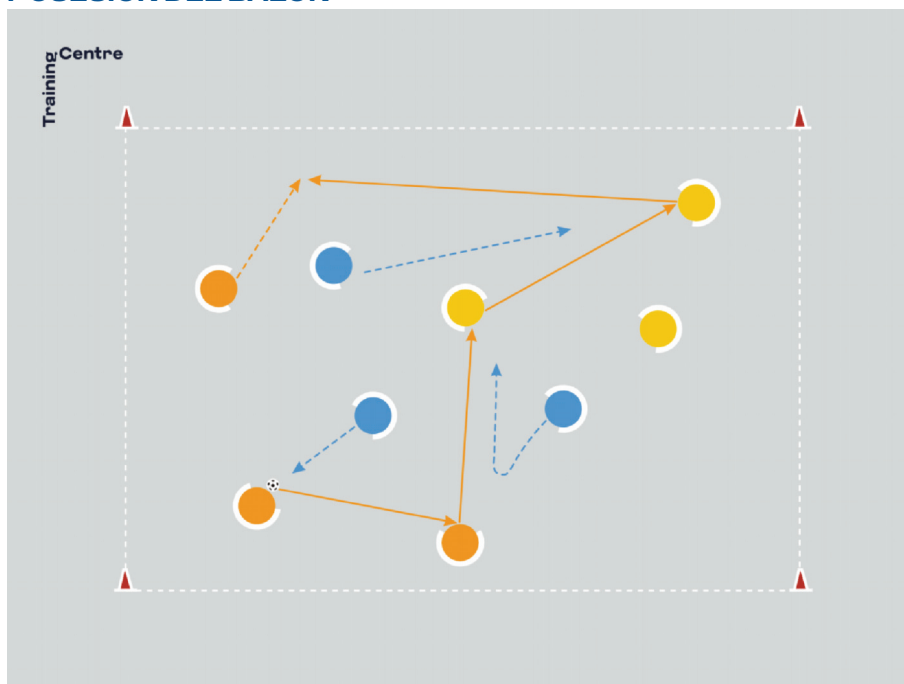
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Qué estrategias son útiles para ganar en este juego? (P. ej. no pierdas de vista al entrenador, muévete despacio y con cuidado)
- Si juegas con un balón, ¿qué estrategias son buenas para mantenerlo controlado? (P. ej. impulsar el balón con movimientos cortos, utilizar un pie para detener el balón con rapidez)

Recomendaciones de seguridad

- Procura que todos los jugadores tengan espacio para avanzar
- Asegúrate de que todos levantan la mirada

DESARROLLO DE HABILIDADES: 3+3 CONTRA 3, JUEGO DE POSESIÓN DEL BALÓN



Consejos de organización para los entrenadores

- Si es posible, agrupa a los jugadores según su habilidad
- Alterna a los grupos en los campos para que se enfrenten entre sí y que varíe la dificultad diferente
- Anima a los jugadores a que cuenten los puntos que consigue su equipo o pide un voluntario para llevar el recuento

Cómo reducir la dificultad

- Empieza con un ejercicio de lanzar y atrapar el balón con la mano
- Amplía el campo

Cómo aumentar la dificultad

- Incrementa el número de pases necesario para marcar un punto
- Disminuye el espacio disponible
- Da al equipo defensor un tiempo limitado para recuperar el balón

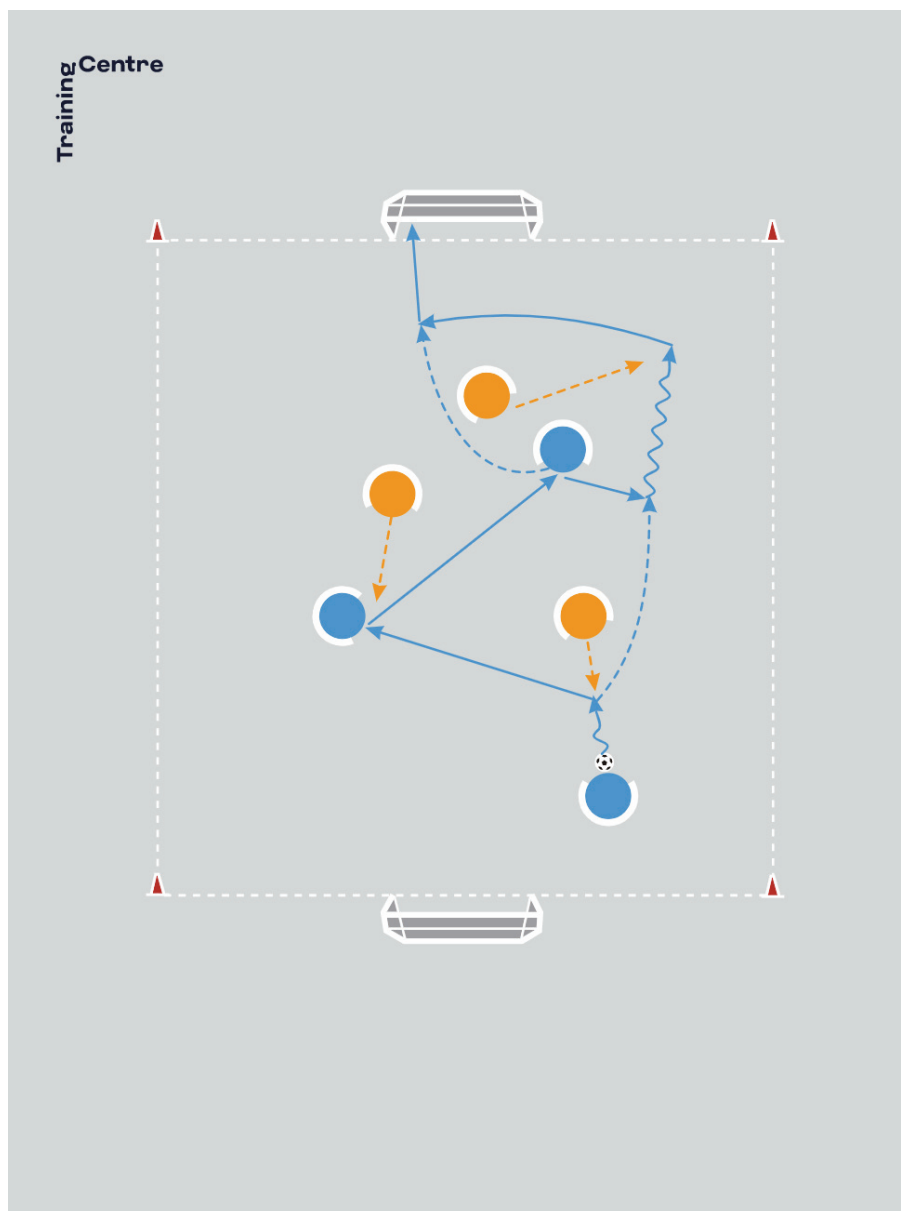
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Qué estrategias siguieron los equipos para lograr su objetivo?
- ¿Te parece importante poder contar con la ayuda de los otros jugadores de tu equipo?
- ¿Cómo sería el juego si los jugadores no se ayudaran entre sí?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de seguridad entre cada campo
- Da oportunidades de descanso a los jugadores

APLICACIÓN EN EL JUEGO: 3 CONTRA 3, 2 PORTERÍAS, SIN PORTEROS



Consejos de organización para los entrenadores

- Divide a los jugadores en grupos por habilidad y organiza varios campos pequeños para que no haya más de 12 jugadores por terreno de juego
- Haz rotaciones para que los equipos descansen cada 2 minutos o cada 3 goles
- Reanuda el juego siempre con saques de banda, sin saques de esquina ni de puerta

Cómo reducir la dificultad

- Juega con más de una portería u objetivo
- Deja que los jugadores manejen el balón con las manos al comienzo del ejercicio

Cómo aumentar la dificultad

- El jugador más cercano a la portería puede usar las manos para atajar el balón
- Limita el número de toques por jugador para el equipo atacante

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Qué estrategias siguieron los equipos para lograr su objetivo?
- Este juego se basa en la colaboración de los equipos y el apoyo mutuo de sus miembros. Los buenos amigos se ayudan. ¿Cuándo es bueno contar con la ayuda de tus amigos?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de seguridad entre cada campo
- Los jugadores deberán descansar de vez en cuando