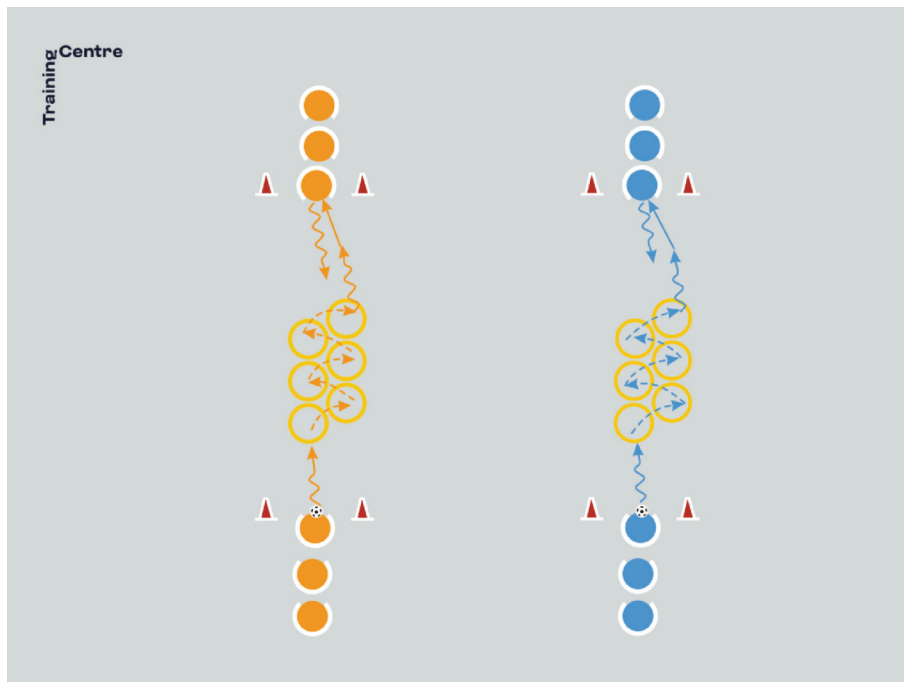


Mira a tu alrededor y —●— utiliza el espacio

CALENTAMIENTO: CARRERA ENTRE LOS AROS



Consejos de organización para los entrenadores

- Divide el grupo en equipos de 6-8 jugadores y organiza una carrera de relevos
- Sitúa a los jugadores en fila (u otra disposición). Pídeles que corran a través de aros, conos, escaleras u otros obstáculos mientras trabajan la coordinación (conducción de balón, haciendo equilibrios, con el balón en la mano, etc.)
- Sé creativo: adapta el ejercicio a las habilidades del grupo y conviértelo en una competición para que sea divertido y emocionante. Recuerda que a los niños les encanta competir

Cómo podemos reducir la dificultad

- Añade pequeñas dificultades, como sostener la pelota con una mano o por encima de la cabeza sin dejarla caer mientras avanzan por el campo

Cómo podemos aumentar la dificultad

- Aumenta el ritmo de la actividad
- Aumenta la carga física mediante diferentes movimientos (saltar a la pata coja, saltar con las dos piernas, elevando las rodillas, etc.)
- Añade más balones o aumenta la dificultad del ejercicio

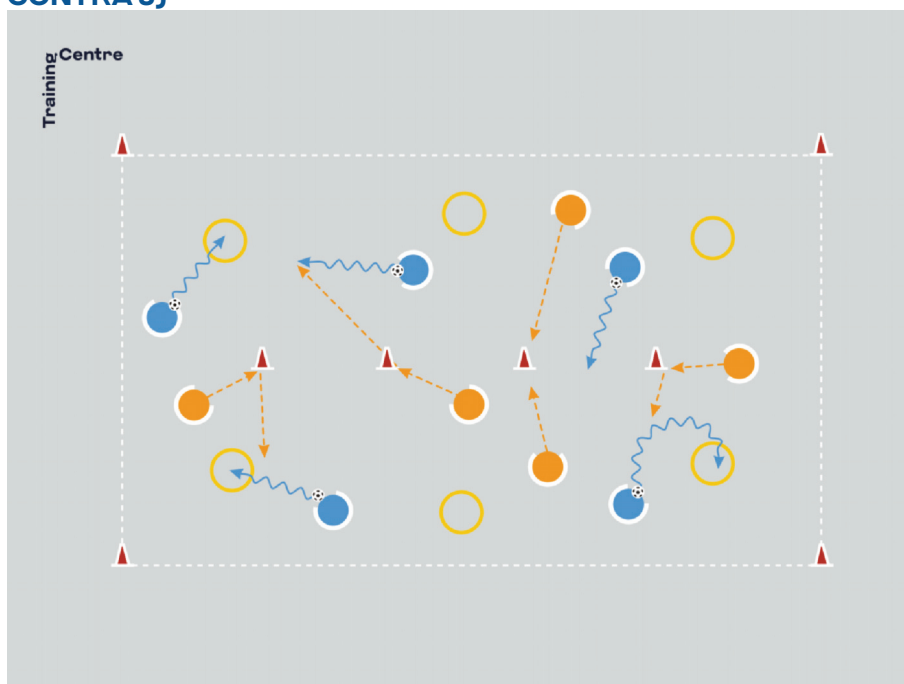
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes apoyar y animar a tus compañeros?
- ¿Eres capaz de llevar cuidado y no perder el balón?
- ¿Puedes intentar ser el primer equipo en terminar y celebrarlo por todo lo alto cuando acabes?
- ¿Qué emociones sienten los jugadores cuando van perdiendo?
- ¿Qué estrategias puedes usar para que las emociones negativas no afecten al equipo en el futuro?

Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro

DESARROLLO DE HABILIDADES: ¡A SALVO EN EL ARO! (5 CONTRA 5)



Consejos de organización para los entrenadores

- 5 contra 5: un equipo debe perseguir al otro (perseguidores)
- Los jugadores consiguen un punto cada vez que atraviesen corriendo un «aro de seguridad». Si les consiguen tocar, pierden un punto
- Gana el primer jugador que consiga 5 puntos
- Después, los jugadores intentan hacer lo mismo mientras conducen el balón y los perseguidores tienen que correr hacia el cono central antes de poder tocar a un jugador

Cómo podemos reducir la dificultad

- Reduce el número de perseguidores a 1 o 2

Cómo podemos aumentar la dificultad

- Reduce el número de aros de seguridad

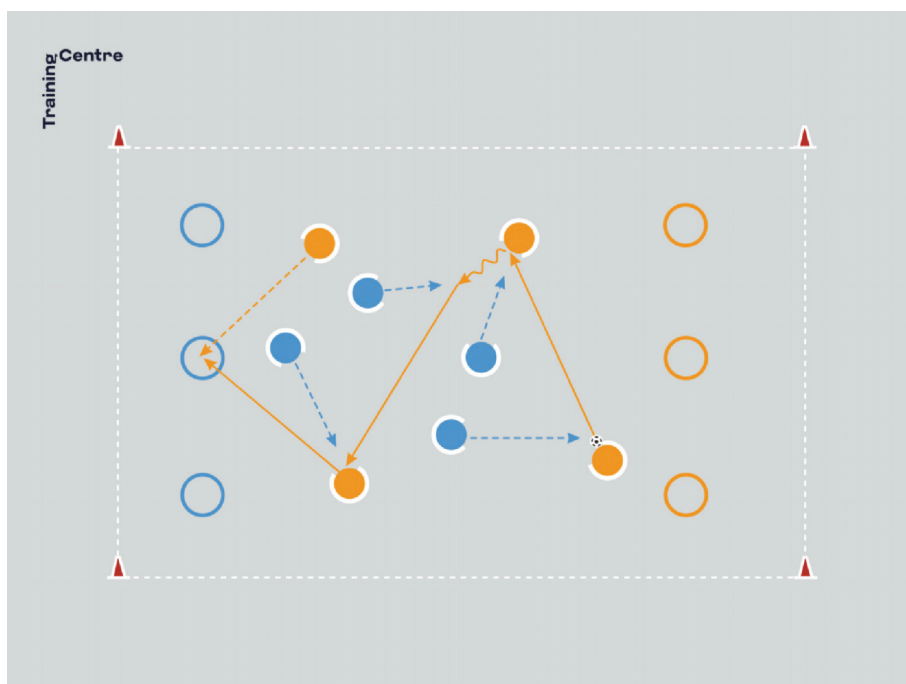
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes estar atento para saber en todo momento dónde están los perseguidores?
- ¿Eres capaz de moverte rápidamente entre los aros?
- ¿Puedes mantener el balón bajo control mientras lo conduces y lo detienes dentro del aro?
- ¿Qué emociones sienten los jugadores cuando van perdiendo?
- ¿Qué estrategias puedes usar para motivar a tu equipo y que mantengan el optimismo de cara al siguiente partido?

Recomendaciones de seguridad

- Los jugadores deben levantar la mirada y prestar atención al resto de compañeros para evitar chocarse
- Crea un espacio de juego seguro

APLICACIÓN EN EL JUEGO: RECIBIR EN EL ARO (4 CONTRA 4, SIN PORTERÍAS)



Consejos de organización para los entrenadores

- 2 equipos de 4 compiten entre sí e intentan anotar recibiendo la pelota dentro de un aro
- Puedes colocar los aros en diferentes posiciones o asignar un número diferente de puntos por acierto en determinados aros
- Por cada pase recibido dentro del aro, el equipo anota un punto. Gana el primer equipo que consiga 5 puntos
- Haz rotaciones si hay varios partidos o equipos

Cómo podemos reducir la dificultad

- Comienza el juego con un ejercicio de lanzar y atrapar el balón
- Un equipo puede tener jugadores adicionales para hacerlo más fácil

Cómo podemos aumentar la dificultad

- Permite a los jugadores usar únicamente las piernas
- Para que el reto sea mayor, se puede reducir el número de jugadores del equipo de más nivel

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Eres capaz de pasar el balón a tus compañeros de equipo?
- ¿Puedes correr hacia un aro cuando estés listo para recibir un pase?
- ¿Puedes pedir el balón cuando estés en posición de recibirlo?
- ¿Qué emociones sienten los jugadores cuando van perdiendo?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para animarte cuando sientas una emoción negativa?

Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro