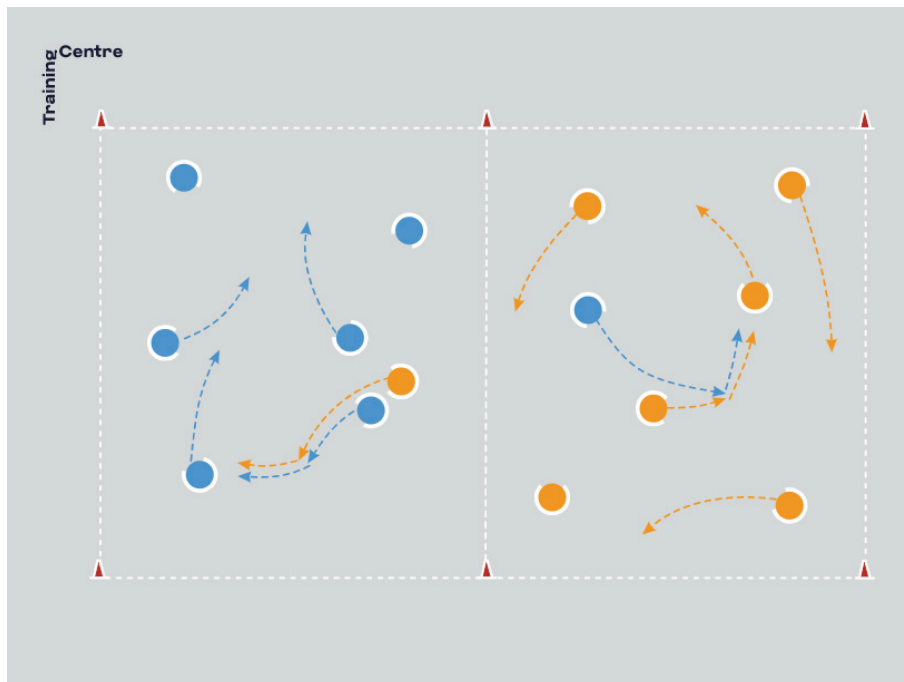


Circulación del balón

CALENTAMIENTO: JUEGO DE LA CADENA (LA «ARAÑA»)



Organización

- Sencillo de organizar: actividades de calentamiento para aumentar el ritmo cardíaco y fomentar el trabajo en equipo.
- No más de diez jugadores por zona.
- Un jugador empieza como perseguidor y la cadena va creciendo cada vez que el perseguidor alcanza a un jugador.
- El último jugador gana y se convierte en el primer perseguidor de la ronda siguiente.
- Se puede jugar con diferentes tipos de movimientos (p. ej. saltar a la pata coja, saltar con ambas piernas, elevar las rodillas, etc.)
- Desarrolla la confianza y la personalidad.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los perseguidores se mueven conduciendo la pelota.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Los jugadores corren al tiempo que conducen la pelota.

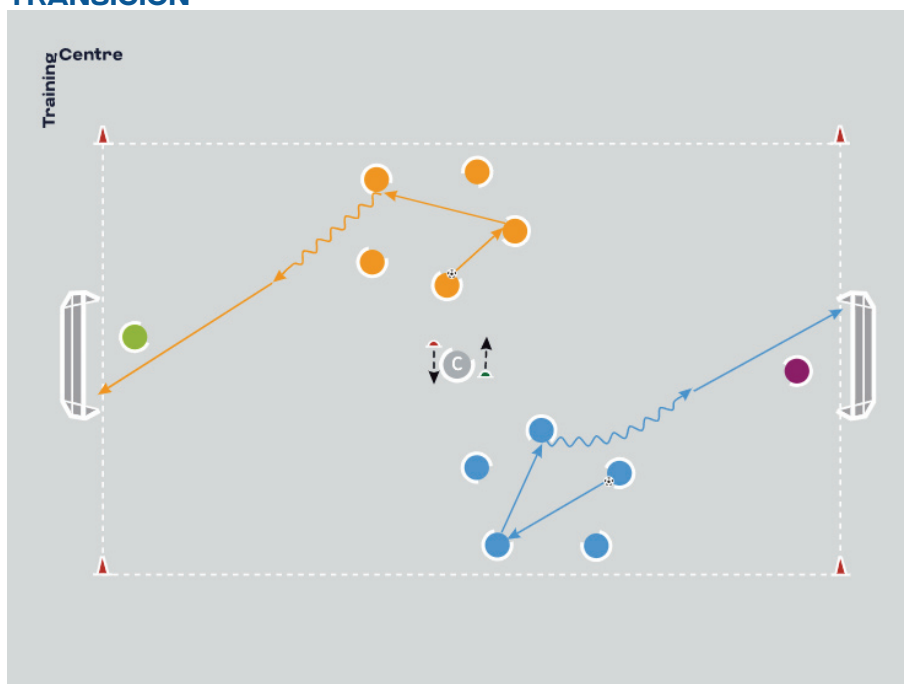
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Me enseñas formas de cambiar de dirección para evitar al perseguidor?
- ¿Cómo sabes dónde están los perseguidores?
- ¿Cómo puedes jugar con cabeza y evitar que te pillen?
- ¿Qué objetivos podrían marcarse los perseguidores en este juego? (P. ej. pillar a todos los jugadores en un máximo de cinco minutos).

Recomendaciones de seguridad

Los perseguidores deberán tocar el cuerpo, no la cabeza.

DESARROLLO DE HABILIDADES: ENSEÑAR A JUGAR EN TRANSICIÓN



Organización

- Crear zonas de pase con un máximo de 5 jugadores por equipo.
- Si el grupo es numeroso, se pueden crear más de 2 zonas de pase.
- Cada vez que se muestra el cono verde, el jugador con la pelota tendrá la oportunidad de marcar.
- No hay que olvidar cambiar de guardameta de manera regular.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Empezar sin porteros

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Plantear una competición: gana el que marque primero.
- Incluir un segundo balón en los grupos de los pases, de modo que dos jugadores por grupo puedan competir por marcar.
- Un jugador del otro grupo también puede jugar en defensa.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Qué haces cuando ves el cono verde?
- ¿Qué buscas cuando vas a disparar? ¿Precisión o potencia?
- ¿Me muestras la mejor manera de progresar rápidamente con el balón?
- ¿Qué te ha salido bien en este juego?

Recomendaciones de seguridad

- Los atacantes deben mantener la cabeza levantada mientras corren hacia la meta.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: 4 CONTRA 4, CON 4 PORTERÍAS



Organización

- Elegir equipos con el mismo número de integrantes y crea uno o más campos.
- Crear más campos para que puedan jugar más equipos, si es necesario.
- Hay 2 porterías en cada extremo del campo para que los equipos marquen; también se gana 1 punto al completar 5 pases.
- Animar a los jugadores a que valoren si es mejor tratar de marcar o conservar la posesión y conseguir los 5 pases.
- Incluir un segundo balón para tener dos juegos en uno.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Un equipo puede tener más jugadores que el otro.
- Delimitar áreas amplias y utilizar las porterías grandes.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Hacer que un equipo tenga menos jugadores.
- Pedir más que haya más pases para conseguir 1 punto.
- Limitar el número de toques permitidos por jugador.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Qué prefieres? ¿Mantener la posesión o marcar?
- ¿Podemos ocupar el ancho y el largo del campo?
- ¿Qué hay que hacer cuando perdemos el balón?
- ¿Qué te ha salido bien en este juego?

Recomendaciones de seguridad

- Delimitar una zona de seguridad entre cada campo.
- Conceder descansos a los jugadores entre partido y partido, y pausas para beber si fuera necesario.