

Trabajo de agilidad para —●— mejorar el control del balón

CALENTAMIENTO: ESLALON CON BALÓN (POR PAREJAS)



Organización

- Divide a los jugadores en equipos y crea un recorrido con conos, uno de ellos será la meta.
- Los jugadores se turnan para correr en parejas, pasándose el balón a través de los conos del circuito. Después, uno de ellos regresa al inicio para repetir el ejercicio con el siguiente compañero.
- Pide a los jugadores que piensen en maneras de transportar o mover la pelota de un lado a otro como equipo.
- Si los equipos son impares, también pueden trabajar en grupos de tres, o se puede establecer que un jugador repita el ejercicio dos veces con los equipos que cuenten con menos jugadores.

Cómo reducir la dificultad

- Usa menos conos para el eslalon.
- Permite que los jugadores hagan el recorrido individualmente.

Cómo aumentar la dificultad

- Aumenta el número de conos del circuito.
- Aumenta la distancia de los pases.

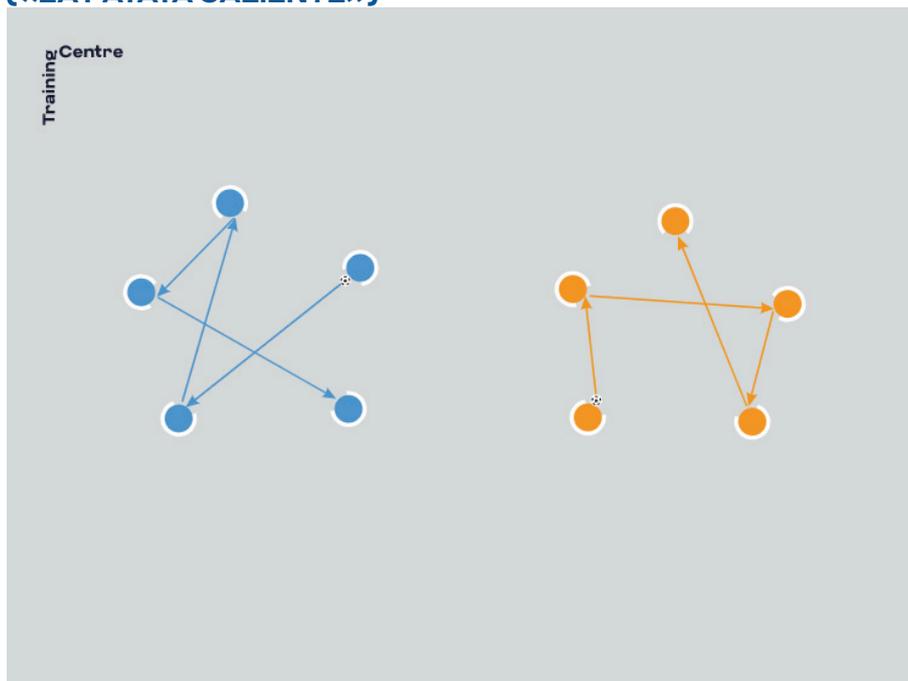
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes mostrarme cómo te comunicas con tu pareja o tus compañeros de equipo?
- ¿Puedes intentar ayudar a tus compañeros lo máximo posible?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de juego segura.

DESARROLLO DE HABILIDADES: CARRERA DE OBSTÁCULOS («LA PATATA CALIENTE»)



Organización

- Forma grupos de 4 o 5 jugadores.
- En un pequeño círculo, los jugadores trabajan en equipo para lanzar y atrapar el balón 10 veces sin que caiga al suelo. Hay que imaginarse que la pelota está muy caliente, de modo que solo pueden tocarla durante un segundo antes de pasarla al siguiente jugador.
- Gana el primer equipo en completar 10 pases sin que el balón caiga al suelo.
- Después, crea un circuito para que los jugadores se desplacen repitiendo el ejercicio anterior, pero esta vez en equipo. Conviértelo en una carrera.
- Puedes poner el balón en el suelo y pedir a los niños que se la pasen al primer toque.

Cómo reducir la dificultad

- Permite que los jugadores puedan tener el balón dos segundos en vez de uno (la patata «menos caliente»).
- Que imaginen que la pelota está «fría»: la atrapan y abrazan antes de pasarla.

Cómo aumentar la dificultad

- Separa más a los jugadores.
- No se puede atrapar el balón: los jugadores deben golpear la pelota para pasarla al siguiente jugador.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Cómo podemos pasarnos la pelota con velocidad?
- ¿Cómo puedes ayudar a tus compañeros para mantener la pelota en el aire?
- ¿Puedes conseguir que la pelota no caiga al suelo??

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de juego segura.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: 4 CONTRA 4, 2 PORTERÍAS CON PORTEROS, EL QUE GANA SIGUE JUGANDO



Organización

- Divide a los jugadores en equipos parejos y crea campos pequeños para disputar encuentros de máximo 4 contra 4. Puedes asignar 3 equipos a cada campo y hacer rotaciones (triangular), o 2 equipos por campo y rotar de modo que los ganadores se enfrenten a los perdedores.
- Los jugadores del equipo que esté esperando pueden jugar un 2 contra 2 o completar un circuito de habilidad para mantenerse activos.
- Deja jugar.
- Ofrece a los jugadores la posibilidad de aprender jugando y a través de los retos que supone cambiar de rivales.
- Deja que los jugadores arbitren ellos mismos los partidos.

Cómo reducir la dificultad

- Si tienes equipos desiguales o de nivel dispar, asigna más jugadores al equipo más débil.

Cómo aumentar la dificultad

- Limita el número de toques.
- Establece ciertas restricciones, como limitar las formas de marcar o el número de toques.

Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Somos capaces de apoyar a los compañeros cuando tienen la pelota?
- ¿Puedes interponerte entre la pelota y tu portería lo más rápidamente posible cuando tu equipo está defendiendo?
- A la hora de reiniciar el juego, ¿pueden los guardametas sacar la pelota en corto en lugar de chutarla?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de juego segura.