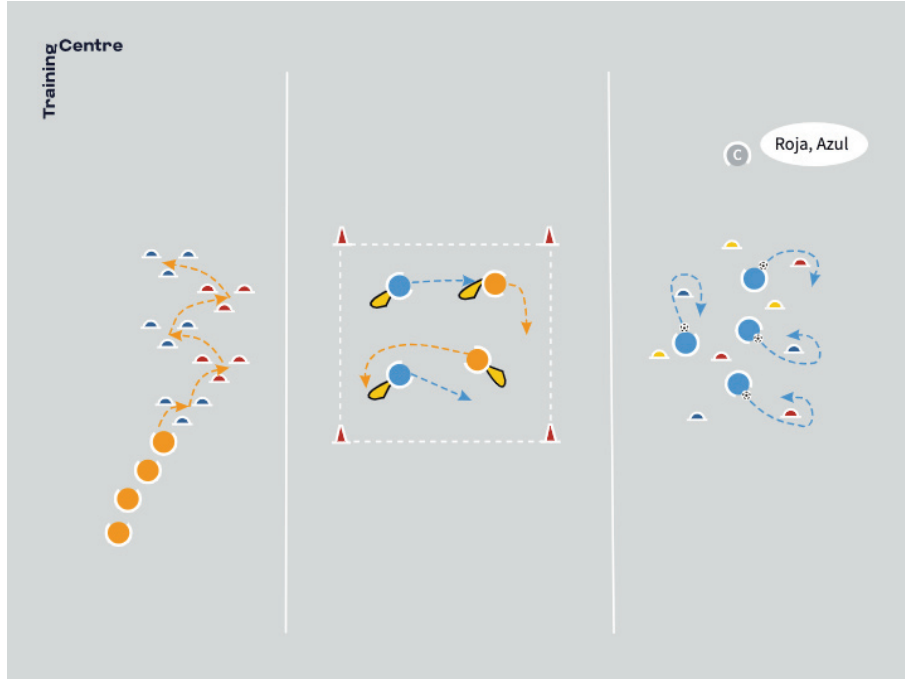


Juego y coordinación

CALENTAMIENTO: 3 VARIANTES DIFERENTES



Consejos de organización para los entrenadores

- Divide el espacio en 3 y a los jugadores en 3 grupos iguales.
- Propón 3 actividades diferentes, con y sin balón si fuera posible.
- Haz hincapié en los movimientos y en los golpes de balón e incluye un elemento competitivo.
- Sé creativo y resolutivo. Varía las actividades cuando repitas esta sesión.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Sin competición entre jugadores; tan solo enfocados en la técnica y los movimientos.

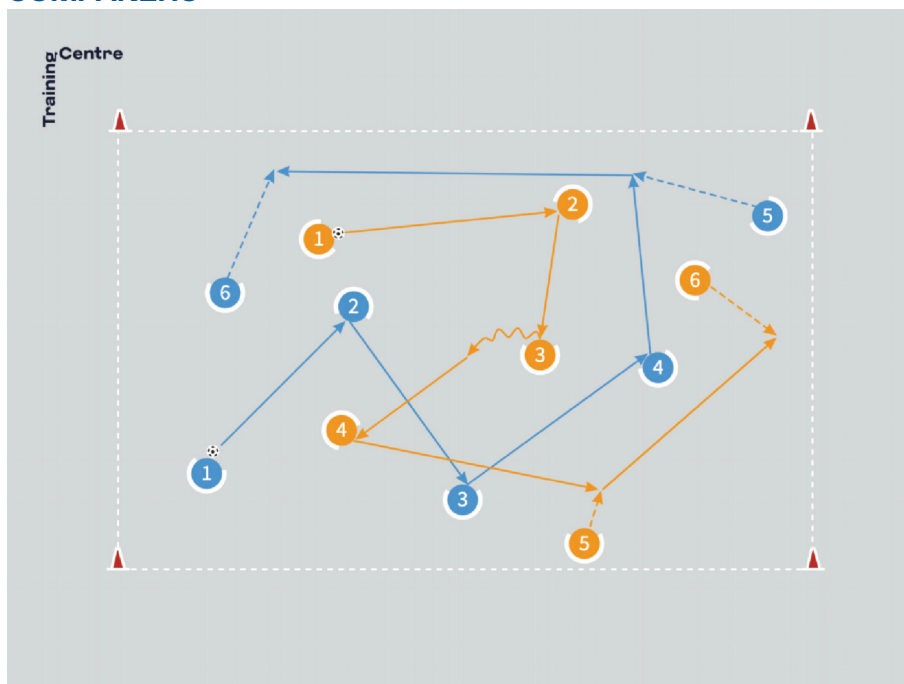
¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Aumenta la exigencia física.
- Eleva el grado de competitividad en cada área.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Podrías pensar detenidamente sobre qué necesitas para tener éxito en cada zona?
- ¿Podrías proponer un juego para la zona de movimiento físico?
- ¿Podrías proponer un ejercicio técnico para la zona con balón?

DESARROLLO DE HABILIDADES: ENCONTRANDO A TU COMPAÑERO



Consejos de organización para los entrenadores

- Crea dos equipos con un balón por equipo - máximo de siete por equipo.
- Asigna un número a cada jugador; los jugadores deberán pasarse el balón con la mano siguiendo esa secuencia.
- Reta a los jugadores a que el balón no caiga, ya que si su equipo lo deja caer ¡pierde!
- Ahora pasa a jugar con los pies y repítelo - si el balón sale de la zona, ¡tu equipo pierde!

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los jugadores pueden empezar sin moverse del sitio.
- Sin competición, tan solo enfatizando en no dejar el balón caer para después aumentar distancias.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Haz una carrera entre los dos equipos para completar un determinado número de pases.
- Añade un segundo balón.
- Los jugadores deben moverse constantemente.
- Cuando tengas el balón, tienes que pasarla por encima de un compañero de otro color.
- Cuando tengas el balón, tienes que pasarla entre dos compañeros de otro color para conectar con tu compañero

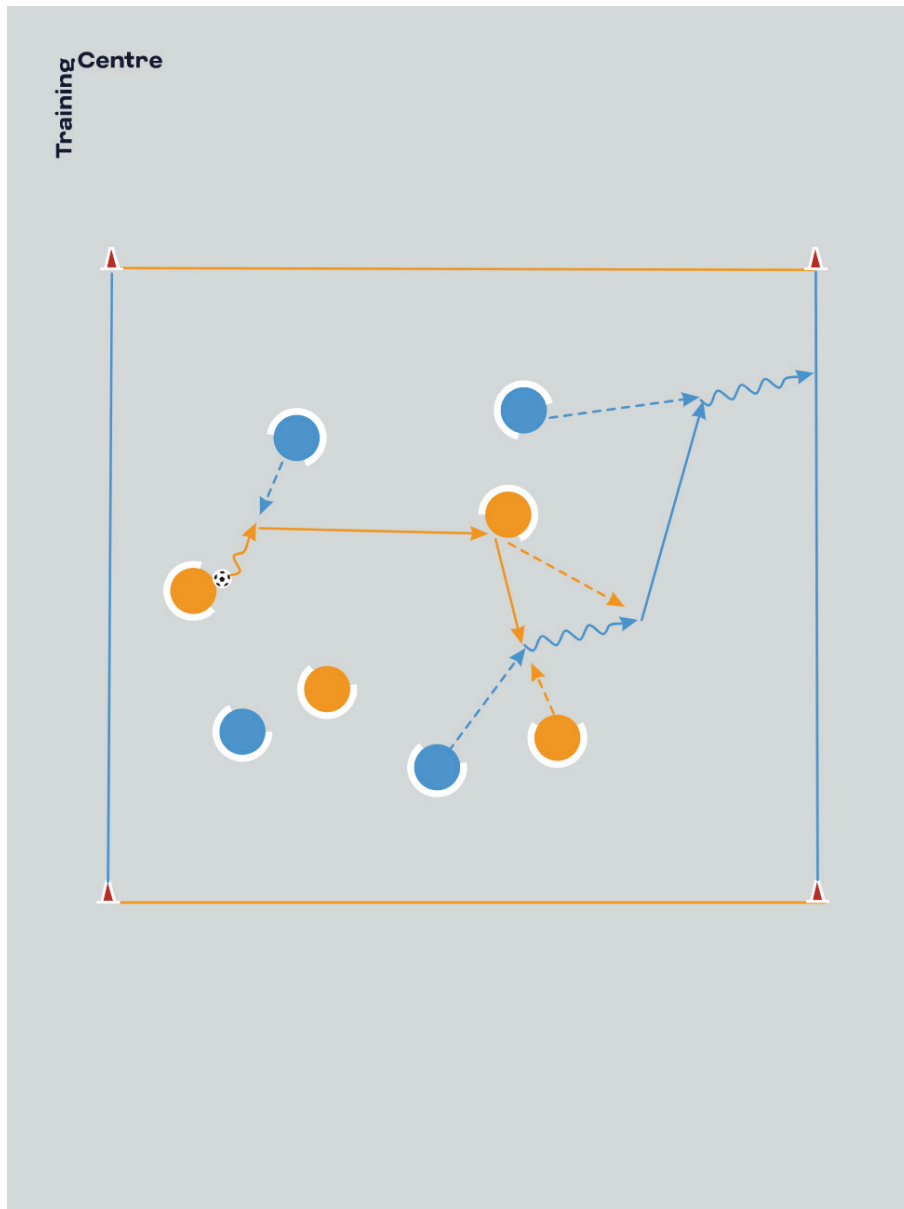
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Podrías mostrarme la mejor forma de ejecutar un pase? Can you show me the best way to throw a pass?
- ¿Puedes pedir el balón cuando estás preparado para recibirlo?
- Cuando juegas el balón con los pies, ¿puedes concentrarte en pasarlo de forma precisa a tu compañero?

Recomendaciones de seguridad

- Los jugadores deben mantener su cabeza alta mientras se mueven alrededor y prestar atención al otro equipo y a posibles pases aéreos.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: FÚTBOL CON GOL TRAS LA LÍNEA



Consejos de organización para los entrenadores

- Crea múltiples campos para partidos de 4 vs.4
- Agrupa a los jugadores por talla y habilidad.
- Pide a los jugadores que se concentren en los pases.
- ¿Pueden recibir el balón tras la línea de fondo?
- Si los jugadores no pueden pasarla, deben intentar conducir hasta la línea de fondo.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los jugadores pueden detener el balón sobre la línea o una vez la hayan pasado.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Los jugadores solo pueden detener el balón sobre la línea una vez reciban un pase.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Cómo crees que puedes recibir un pase sobre la línea?
- ¿Puedes pensar sobre cuándo moverte para recibir el balón?
- ¿Puedes concentrarte en la calidad de tu último pase?

Recomendaciones de seguridad

- Crea un entorno seguro entre cada terreno de juego.