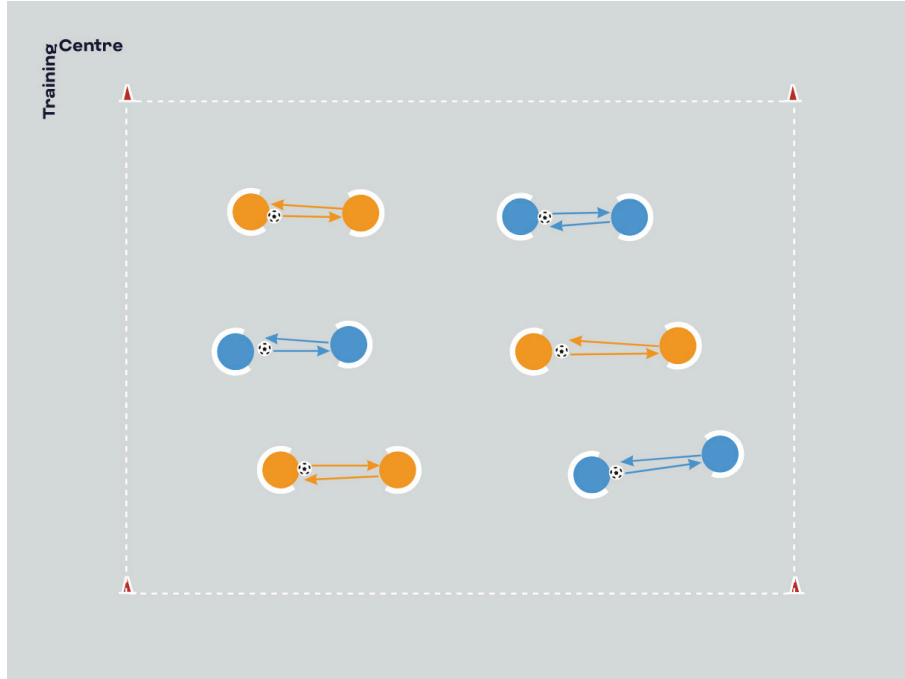


## Concentrarse en la mejora

### CALENTAMIENTO: VOLEAS Y OTROS PASES POR ALTO EN PAREJAS



#### Consejos de organización para los entrenadores

- Los jugadores trabajan en parejas.
- Empiezan practicando diferentes técnicas de pases aéreos sin moverse del sitio.
- Si te parece que les falta soltura con estas técnicas, pídeles que demuestren diferentes formas de pasar el balón por alto.

#### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los jugadores estarán situados a poca distancia entre sí.
- Asegúrate de que los pases sean suaves y que se dirijan al área correcta.

#### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Varía el tipo de pases de manera que los jugadores tengan que tomar una decisión rápida sobre la parte del cuerpo con la que es mejor realizar el pase.
- Organiza una carrera en la que los jugadores tengan que completar 10 pases de una determinada manera y después volver con su primer compañero.

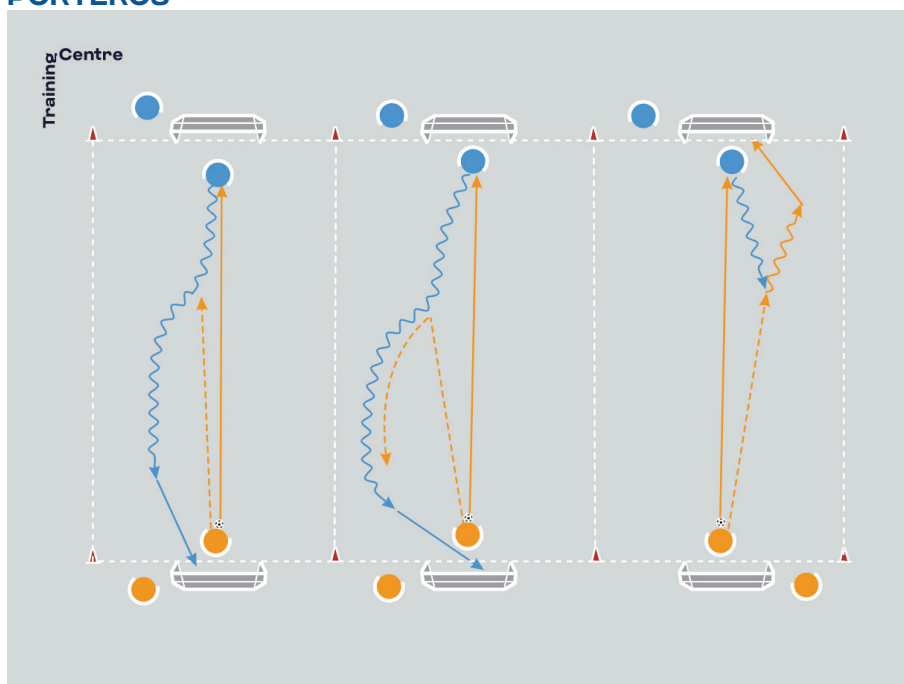
#### Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿En qué debes pensar cuando pasas el balón a un compañero?
- Cuando el balón está en el aire, ¿cómo puedes tomar una decisión rápida sobre con qué parte de tu cuerpo debes pasar el balón a tu compañero?
- ¿Qué destrezas de las que hemos trabajado en esta actividad ya has logrado dominar?
- ¿Qué destrezas necesitas perfeccionar todavía?
- ¿Cómo puedes conseguirlo?

#### Recomendaciones de seguridad

- Asegúrate de que los jugadores levanten la cabeza mientras corren para no chocarse con los otros jugadores ni tropezarse con las pelotas.
- Los jugadores deben pasar el balón con cuidado a su compañero cuando están cerca de él.

## DESARROLLO DE HABILIDADES: 1 CONTRA 1 Y 2 CONTRA 2, SIN PORTEROS



### Consejos de organización para los entrenadores

- Crea campos de fútbol pequeños y asigna a cada uno un grupo de 4 jugadores.
- Los jugadores juegan 1 contra 1 por turnos. El juego comienza con un jugador que realiza un pase al otro lado del campo; el receptor se convierte en atacante.
- Rota a los jugadores entre los campos para variar la dificultad del ejercicio.

### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- El jugador que defiende puede actuar de portero utilizando las manos cuando esté en la portería.

### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Limita el tiempo del que dispone cada jugador para marcar un gol después de recibir el primer pase.
- Antes de marcar, es necesario haber regateado al contrincante.

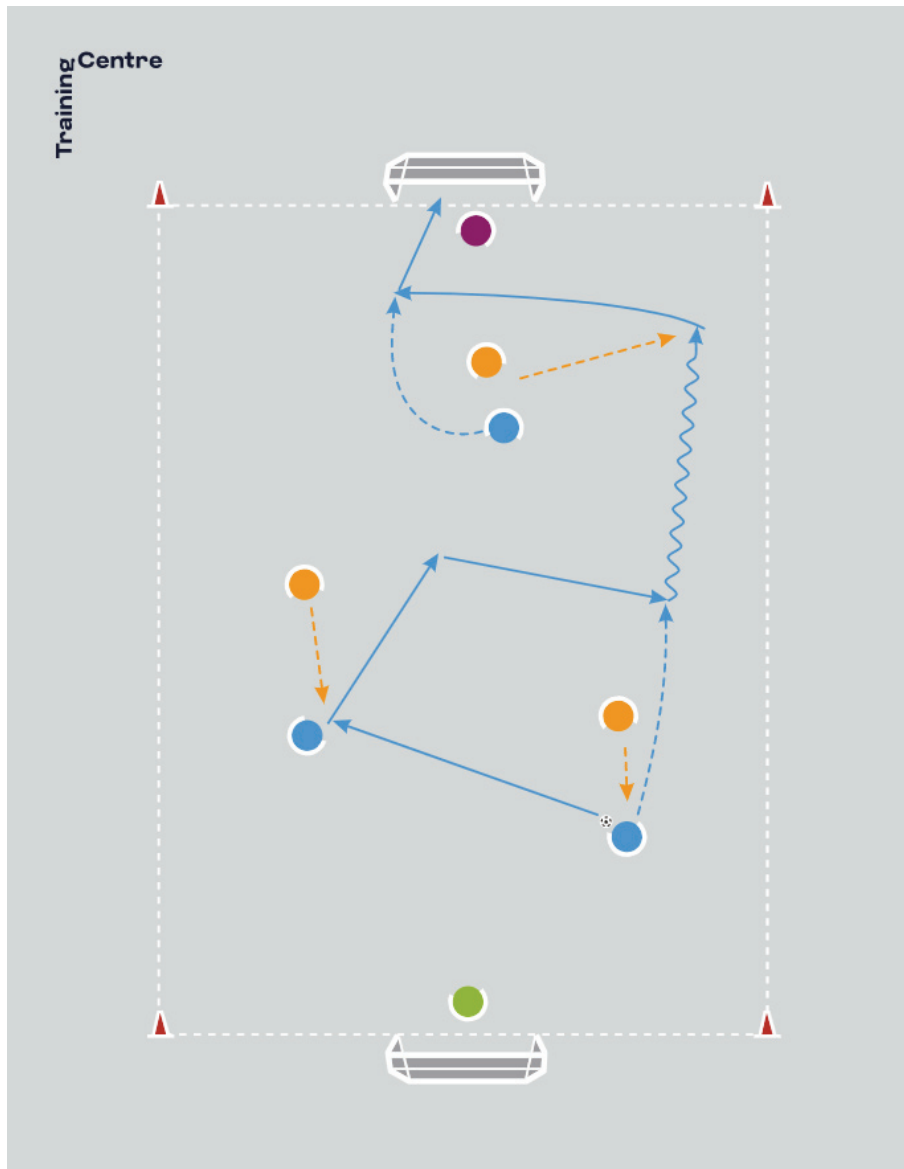
### Preguntas recomendadas para los jugadores

- Cuando atacas, ¿en qué debes pensar?
- Cuando defiendes, ¿cómo eliges el mejor momento para robar o recuperar el balón?
- ¿Cuáles son tus técnicas preferidas para despistar a tu adversario?
- ¿Cuáles de ellas quieres mejorar?

### Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de seguridad entre los minicampos.

## APLICACIÓN EN EL JUEGO: 4 CONTRA 4 CON PORTEROS, REMATES AL PRIMER TOQUE



### Consejos de organización para los entrenadores

- Crea varios campos de fútbol para partidos de 4 contra 4.
- Divide a los jugadores en grupos por estatura o habilidad.
- Pide a los jugadores que practiquen diferentes maneras de marcar goles al primer toque (de cabeza y voleas, después de una pared, etc.)
- Recuerda a los jugadores que no pierdan de vista la trayectoria del balón por si hay algún rebote que genere una nueva oportunidad de marcar.

### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Inicia el juego sin porteros para que sea más fácil marcar.

### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Define el tipo de gol que tienen que marcar.
- El jugador más cercano a la portería puede hacer de portero e incrementar la dificultad para marcar.

### Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿De qué depende el tipo de remate que decides intentar?
- ¿Qué tipos de remates al primer toque conoces?

### Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de seguridad entre los minicampos.