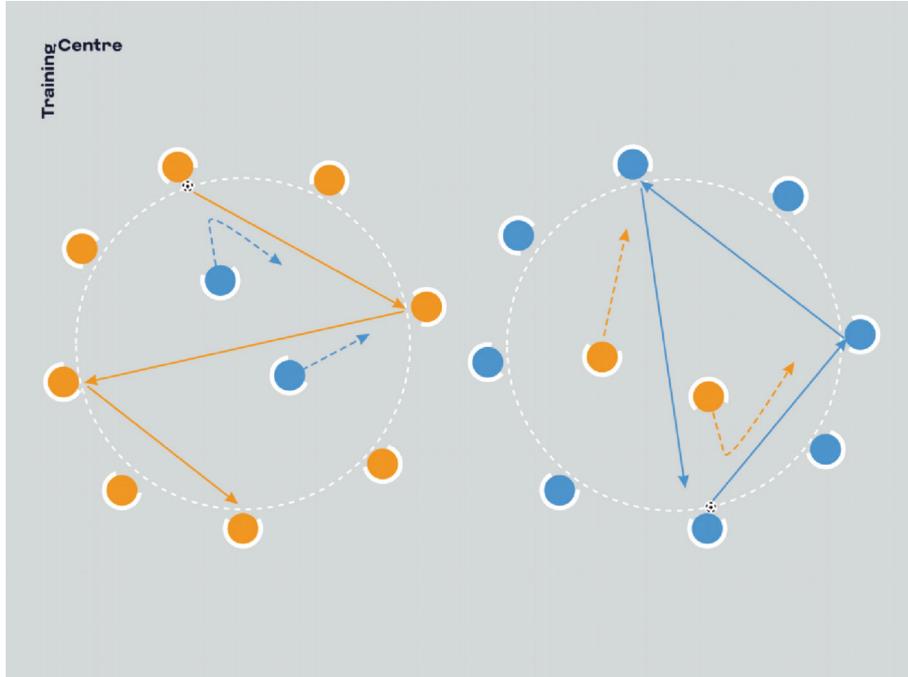


Asume responsabilidad

CALENTAMIENTO: CÍRCULO DE CALENTAMIENTO CON EJERCICIO DE MANTENER LA POSESIÓN



Consejos de organización para los entrenadores

- Crea grupos de 10 jugadores como máximo.
- El objetivo es hacer pases a través o alrededor del círculo, evitando que los 2 jugadores del centro se hagan con el balón. Por cada 10 pases completados se concede un punto.
- Fomenta la comunicación entre los jugadores exteriores y entre los 2 defensores.
- Al principio, los jugadores en el exterior del círculo pueden sacar con la mano; después con el pie.
- Rota a los jugadores que están en el centro cuando recuperen el balón o transcurrido un minuto

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- El juego comienza con un solo jugador en el centro.
- Los jugadores en el exterior consiguen un punto con solo 5 pases.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Pide a los jugadores que están en el exterior del círculo que pasen siempre el balón por el centro del círculo.
- Los jugadores que están fuera del círculo necesitan realizar 15 pases para un punto.
- Pide a los jugadores en el exterior del círculo que efectúen solamente pases de un solo toque.
- Los jugadores en el exterior del círculo deben utilizar la pierna «mala».

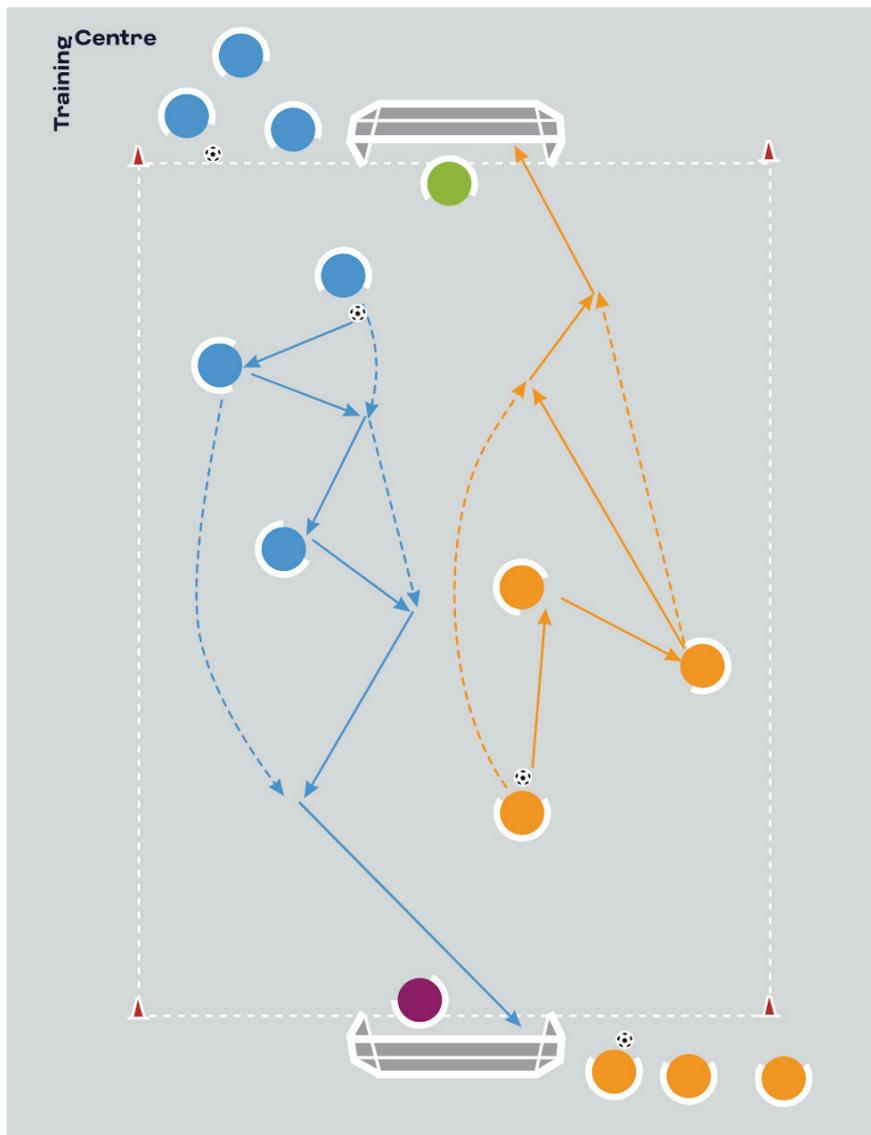
Preguntas recomendadas para los jugadores

- Pregunta a los jugadores en el exterior del círculo cómo deciden a quién pasar el balón.
- ¿Puedes mostrarme diferentes formas de pasar que sean efectivas?
- Pregunta a los jugadores que están dentro del círculo cómo se sienten en una situación de inferioridad tan extrema.

Recomendaciones de seguridad

- Rota con frecuencia a los jugadores que estén en el centro.

DESARROLLO DE HABILIDADES: 3 CONTRA 1 CON PROGRESIÓN A 3 CONTRA 3, DESPLAZAMIENTO EN COLUMNAS DE UN EXTREMO A OTRO DEL CAMPO



Consejos de organización para los entrenadores

- 2 equipos de igual número de jugadores en un solo campo; los jugadores salen de 3 en 3.
- Suben por el campo pasándose el balón entre ellos y, cuando están lo suficientemente cerca, tratan de marcar.
- Pueden intentar pasarse el balón de diferentes maneras.
- Organiza una competición entre los 2 equipos para ver cuál de ellos marca primero para ganar el punto. Ambos equipos deberán moverse a la vez.
- Da a varios jugadores la oportunidad de jugar de portero.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Se empieza sin portero.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Establece el tipo de goles que se pueden marcar (al primer toque, solo de volea, etc.).
- Un jugador de cada equipo de 3 puede jugar como defensor.

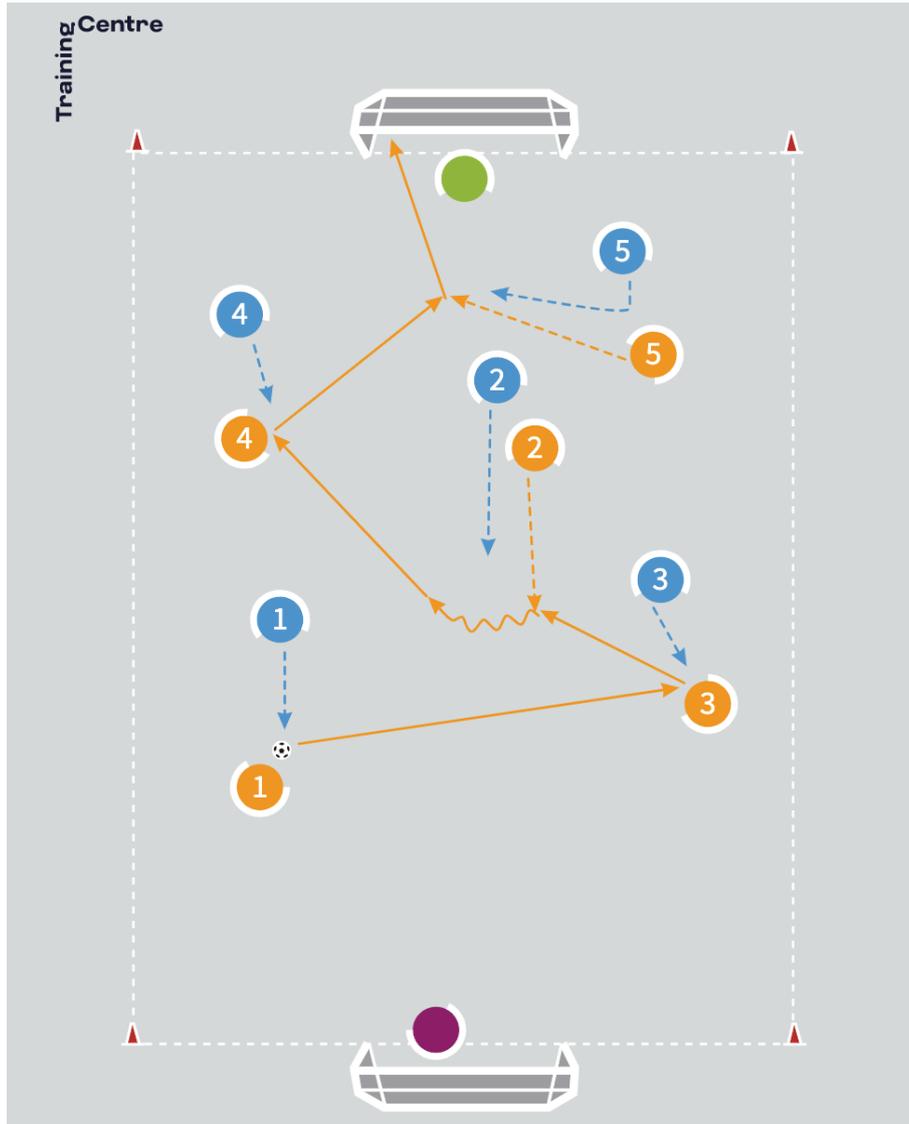
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes enseñarme diferentes maneras de marcar?
- ¿Puedes hacer que un jugador diferente cada vez tenga la oportunidad de disparar?
- ¿Qué hay que hacer tras un lanzamiento?

Recomendaciones de seguridad

- Los equipos solo deben empezar cuando el entrenador dé la señal y el área esté despejada.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: 6 CONTRA 6, 2 PORTERÍAS CON PORTEROS



Consejos de organización para los entrenadores

- Juegan un partido normal pero cada jugador tiene un adversario directo con el que debe disputarse el balón.
- Pida a los jugadores que formen parejas.
- Cada jugador solo puede disputarse el balón con su adversario directo. Asimismo, solo puede interceptar los pases de ese jugador.
- Si el jugador consigue arrebatarse el balón a su adversario directo, deberá intentar marcar lo antes posible o pasar a otro jugador que pueda tirar a puerta.
- Después de unos minutos, los jugadores podrán cambiar de adversario directo.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Empareja a los jugadores por estatura o nivel.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Para aumentar la dificultad, haz que algunos jugadores tengan que enfrentarse a adversarios directos de mayor nivel.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿En qué tienes que concentrarte para obtener buenos resultados en el juego?
- ¿Qué puedes hacer para tener controlado a tu oponente directo en todo momento?
- ¿Cómo te sientes cuando tu oponente directo te arrebatase el balón?
- ¿Qué podrías hacer si tuvieras la impresión de que se está excluyendo o acosando a uno de tus compañeros?

Recomendaciones de seguridad

- Permite a los jugadores que estén teniendo muchas dificultades cambiar de adversario directo. Intenta formar parejas equilibradas en cuanto a estatura y habilidad (excepto cuando quieras elevar la dificultad para algunos jugadores).