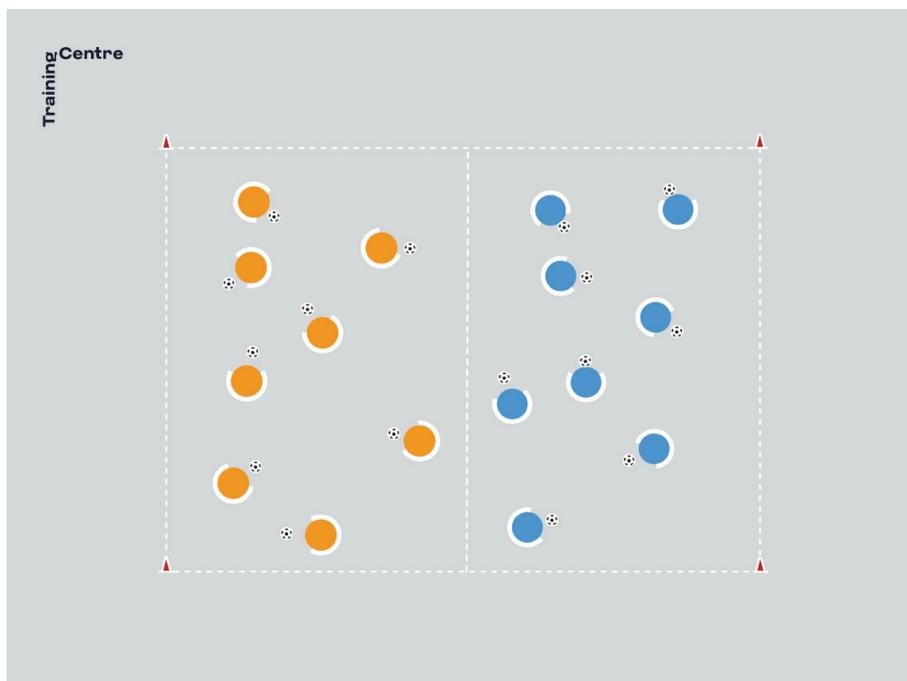


## Aprendiendo los básicos

### CALENTAMIENTO: MANEJO DE BALÓN Y COORDINACIÓN



#### Organización

- Cada jugador tiene un balón, siempre que sea posible; si no, el balón se comparte entre parejas o en grupos pequeños.
- Deja que los jugadores prueben formas diferentes de atrapar y manejar el balón.
- Anima a los jugadores a saltar para atrapar el balón lo más alto posible.
- Pide a los jugadores que no dejen caer el balón en ningún momento.
- Organiza a los jugadores en parejas o grupos y haz que se reten entre sí (p. ej. lanzándose el balón a más velocidad o altura, o tratando de atraparlo con una mano).
- Haz comentarios constructivos a los jugadores durante todo el juego

#### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los jugadores pueden empezar con lanzamientos cortos y atrapando el balón con ambas manos.

#### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Anima a los jugadores a lanzar con la mano más rápidamente, con más fuerza y a más altura.
- Organiza una competición: por ejemplo, qué jugador o pareja de jugadores consigue atrapar el balón más veces o es el más rápido en atrapar el balón un número determinado de veces

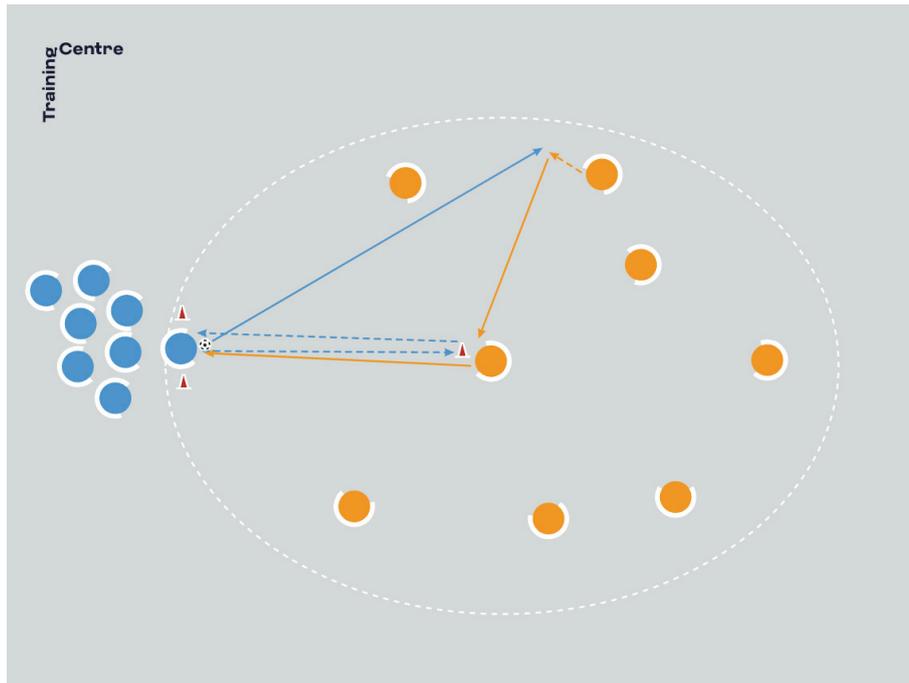
#### Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes mostrarme las diferentes formas que tienen los porteros de atrapar un balón con las manos?
- ¿Quién me enseña cómo colocar las manos para atrapar el balón?
- ¿Puedes saltar y atrapar el balón al mismo tiempo?
- ¿Puedes practicar y hacer comentarios constructivos a tus compañeros de equipo durante el partido?

#### Recomendaciones de seguridad

- Asegúrate de que los jugadores dispongan de espacio para hacer los ejercicios y no se choquen entre ellos.
- Asegúrate de que no haya objetos peligrosos en el terreno de juego.

## DESARROLLO DE HABILIDADES: FÚTBOL-CRÍQUET/FÚTBOL-BÉISBOL



### Organización

- Divide el grupo en dos equipos con el mismo número de jugadores: los de un equipo son rematadores y los del otro, receptores.
- El desarrollo del juego es similar al del críquet o al del béisbol.
- Un lanzador lanza el balón con la mano o con el pie a un rematador, quien tratará de golpearlo y marcar carreras.
- Los rematadores pueden golpear el balón de formas diferentes y correr con o sin balón.
- El equipo que lanza es eliminado si el rival consigue atrapar en el aire tres lanzamientos, o bien se intercambian los equipos transcurridos cinco minutos.
- Gana el equipo que al final se haya anotado más carreras o haya atrapado más veces el balón en el aire.
- Haz comentarios constructivos a los jugadores durante todo el juego. Anima a los jugadores a hacerse comentarios constructivos mutuamente.

### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- El lanzador debe enviar el balón raso, es decir, a ras del suelo.

### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Permite que el lanzador saque por el aire o lo lance con bote.
- Los rematadores tendrán que conducir el balón en carrera.

### Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes detectar huecos entre los receptores para lanzar el balón hacia esos espacios?
- ¿Qué riesgo corres si chutas el balón fuera del terreno de juego para anotarte más puntos?
- ¿Cómo puedes trabajar con tu equipo cuando juegas como receptor?
- ¿Quién hizo comentarios constructivos durante el juego?
- ¿Qué dijo?

### Recomendaciones de seguridad

- Asegúrate de que los lanzadores saquen el balón de la manera adecuada.
- Asegúrate de que los receptores siguen el balón con atención.

