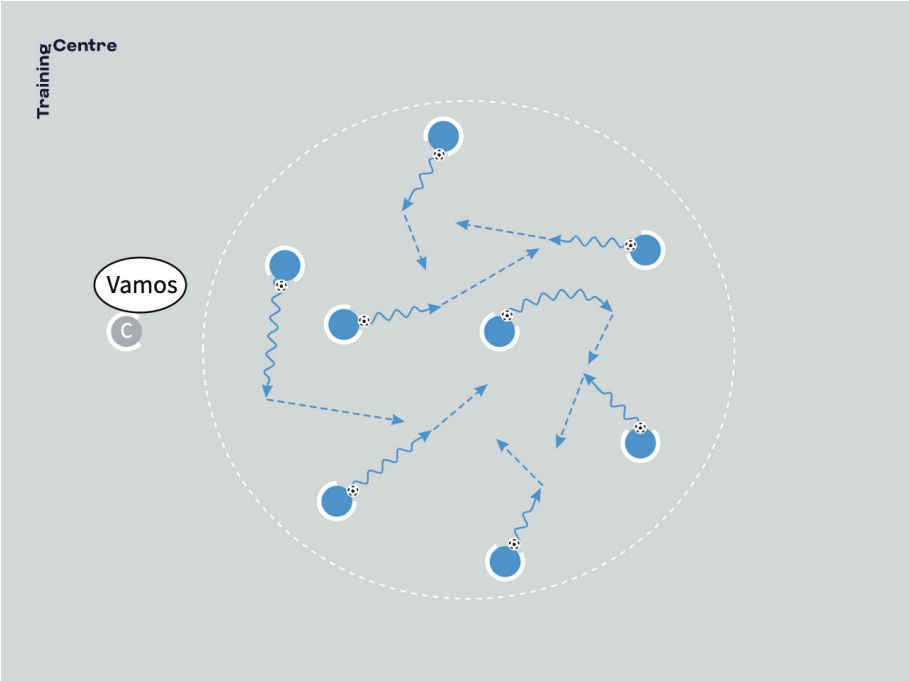
Tomando las decisiones correctas

CALENTAMIENTO: BALONES MUSICALES



Consejos de organización para los entrenadores

- Cada jugador tiene un balón y lo conduce dentro del área.
- Cuando el entrenador dice la palabra mágica, los jugadores tienen que dejar sus balones y encontrar otro que esté libre.
- Cada vez que los jugadores cambian de balón, el entrenador quita una pelota. El jugador que no consiga encontrar un nuevo balón en la siguiente ronda será eliminado.
- Para que sigan involucrados en el juego, los primeros 2 o 3 jugadores que queden eliminados pueden ayudarte a retirar balones, o bien puedes elegir a 2 o 3 jugadores al principio del juego para que se encarguen de esta tarea especial.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Una sola persona quita los balones.
- Reduce el área de juego.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Encarga a 3 jugadores la tarea de retirar los balones.
- Amplía el área de juego.

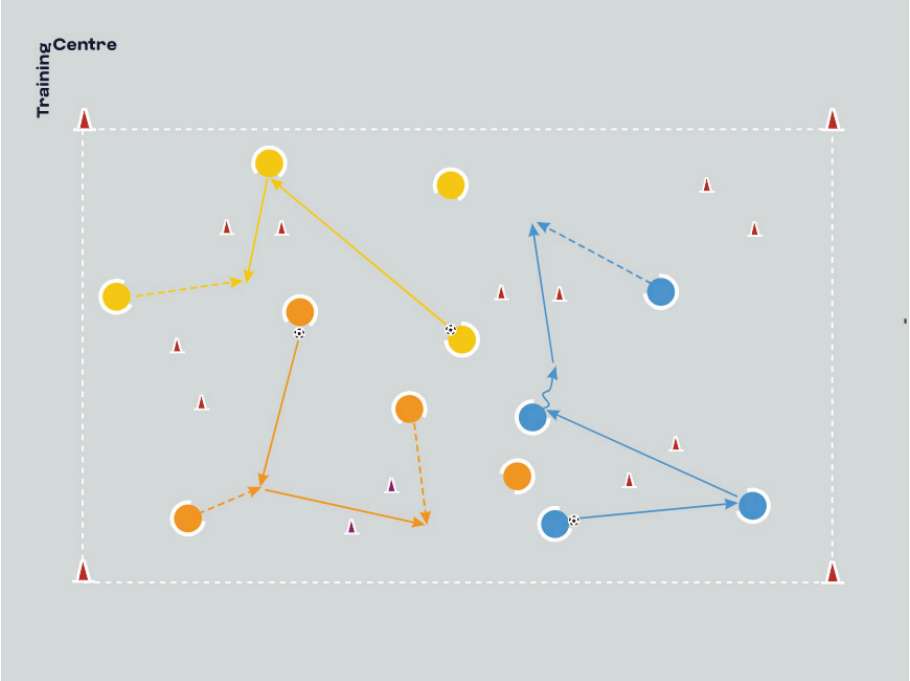
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes identificar rápidamente un balón suelto y lanzarte a la carrera para hacerte con él?
- ¿Sabes conducir el balón con la cabeza levantada?
- ¿Puedes pensar en la mejor manera de hacerte con la victoria?
- ¿Cómo te sentiste cuando no pudiste encontrar un balón?
- ¿Qué sentiste cuando viste que eras uno de los 3 últimos jugadores que competían por ganar el juego?

Recomendaciones de seguridad

- Anima a todos los jugadores a conducir el balón con la cabeza levantada.
- Crea un espacio de juego seguro.

DESARROLLO DE HABILIDADES: POR LAS PUERTAS



Consejos de organización para los entrenadores

- Divide el grupo en 3 equipos de 4 o 5 jugadores en un área, y delimita 10 pequeñas «puertas» en cada área.
- Gana el primero equipo que consigue dar 10 pases a través de las puertas.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Los jugadores pueden empezar lanzando y atrapando el balón con las manos a través de las puertas.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Un equipo juega de interceptor y protege tantas puertas como les sea posible, de manera que los otros 2 equipos tengan que encontrar las puertas vacías en las que poder anotar.
- El entrenador puede desplazar una puerta o retirarla para dificultar que los jugadores encuentren una puerta por la que pasar.
- Los jugadores de un equipo juegan de defensas, de manera que los otros 2 equipos tienen que regatearles en las puertas para anotarse cada punto (los defensas solo tratarán de hacerse con el balón entre los conos de la puerta).

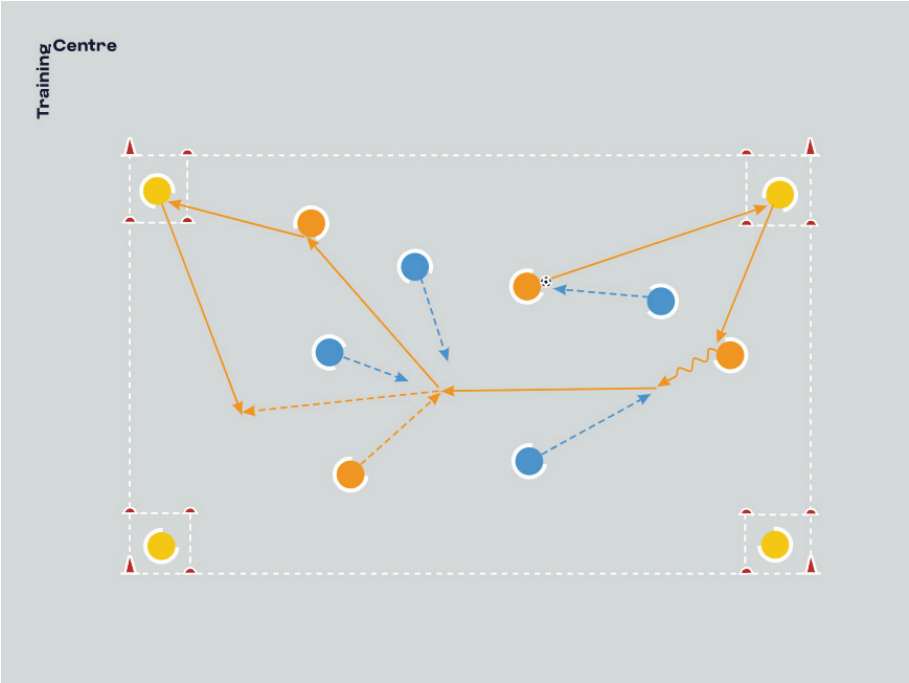
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes colocarte al otro lado de una puerta para recibir un pase?
- ¿Puedes encontrar una puerta vacía, libre de interceptores?
- ¿Sabes conducir el balón a través de una puerta e imponerte al defensa?
- ¿Qué sentiste al competir contra otros equipos?
- ¿Qué pensaste cuando el entrenador desplazó la puerta?

Recomendaciones de seguridad

- Pide a todos los jugadores que se desplacen por el área con la cabeza levantada y traten de esquivar a los demás jugadores.
- Crea un espacio de juego seguro.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: ENCUENTRA A UN AMIGO (4 CONTRA 4 + 4 JUGADORES DE APOYO)



Consejos de organización para los entrenadores

- Divide el grupo en 3 equipos de 4 jugadores en el interior de un área de juego cuadrada. 2 equipos juegan dentro del área cuadrada; los integrantes del otro equipo se sitúan en una esquina diferente para recibir y devolver el balón (receptores).
- Cada equipo empieza con un balón y trata de completar lo más rápido posible el número de pases a los receptores que se haya fijado. Para empezar, los jugadores lanzan y atrapan el balón con las manos y después pasan a utilizar los pies.
- A continuación deja un solo balón entre los equipos. Recibirán puntos por cada pase que llegue al receptor o por completar paredes con los 4 compañeros sin perder la posesión.
- Ampliar o reducir el campo influirá en el tipo de pases que se efectúen.
- Rota al equipo en las esquinas después de cada juego.

¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- No cambies a un solo balón entre los 2 equipos. Deja que siga cada uno con un balón durante todo el ejercicio.

¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Indica que todos los pases a los jugadores receptores tienen que ser al primer toque.
- En lugar de efectuar pases, hay que conducir el balón hasta los jugadores receptores.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Sabes elegir el mejor momento para pasar el balón a un receptor?
- ¿Sabes cambiar de orientación para encontrar un hueco más amplio?
- ¿Pueden los jugadores receptores desplazarse en su esquina para desmarcarse y recibir el balón?
- ¿Qué se siente cuando el otro equipo está en posesión del balón y tú quieres recuperarlo?

Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro.