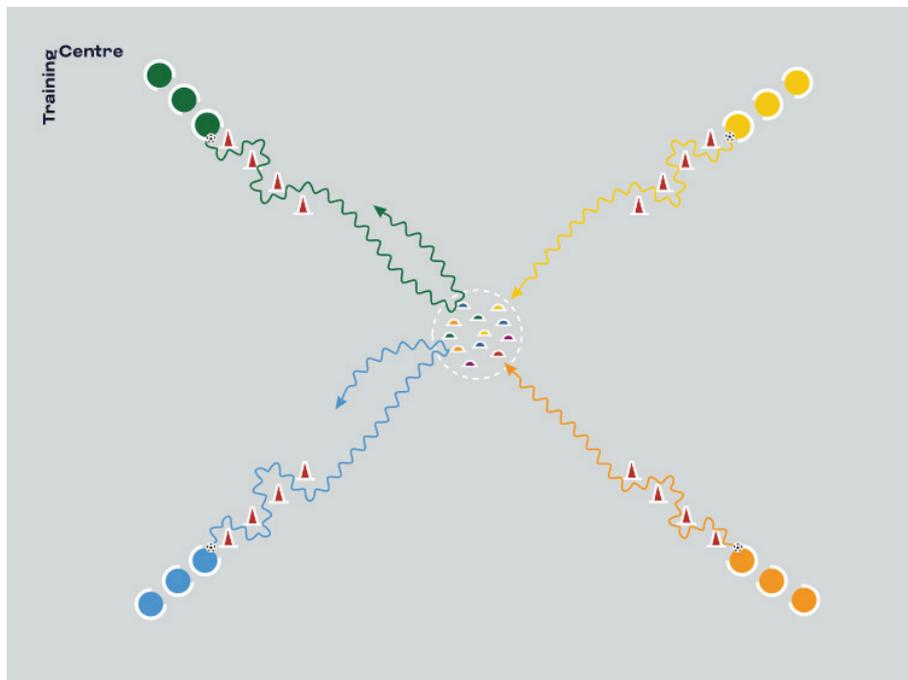


Regatear controlando el balón

CALENTAMIENTO: CARRERA DE RELEVOS



Organización

- Forma 4 equipos, 1 en cada esquina de un cuadrado.
- Los jugadores de todos los equipos corren por turnos entre los conos, recogen un cono del centro y vuelven hasta el siguiente jugador, que toma el relevo.
- A continuación repiten, pero regateando con un balón.
- A continuación repiten, pero regateando con dos balones.
- El ejercicio es siempre una carrera de relevos: sé creativo y plantéales diferentes tareas y retos.
- Ganará el equipo que recoja más conos.

Cómo reducir la dificultad

- Los jugadores empiezan sin balón, con prácticas sencillas de carrera y agilidad.
- Haz que los jugadores prueben a correr hacia atrás.

Cómo aumentar la dificultad

- Aumenta la distancia entre los conos y el tamaño del cuadrado.
- Añade obstáculos o pon más retos antes de llegar al centro.

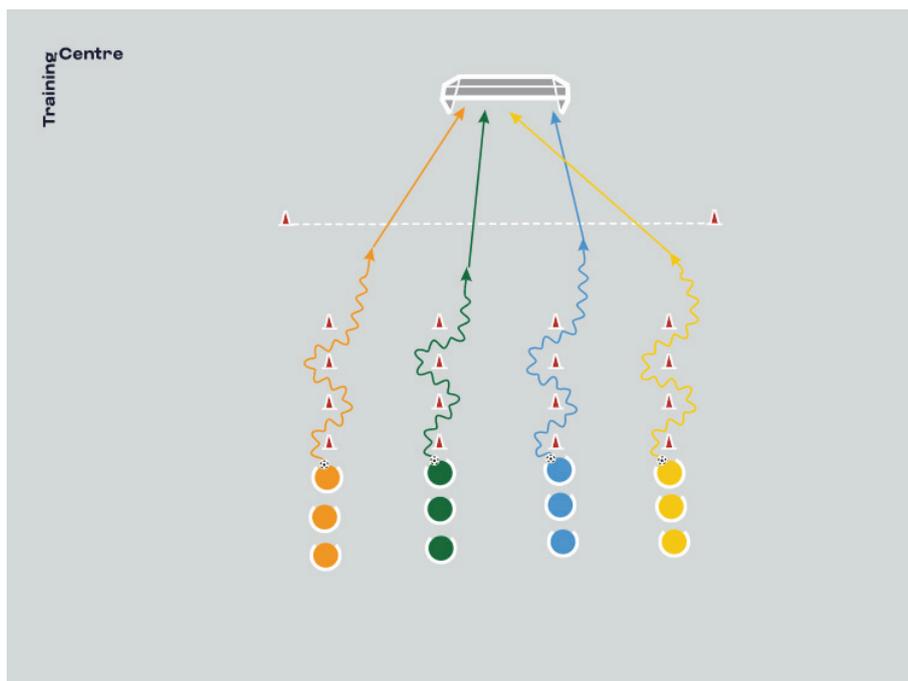
Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Me enseñas lo rápido que regateas con el balón controlado?
- ¿Me enseñas un truco para girar con el balón antes de volver a tu esquina?
- ¿Eres capaz de evitar al rival regateando sin mirar al balón?

Recomendaciones de seguridad

- Solo debe intentarlo un jugador de cada equipo a la vez.

DESARROLLO DE HABILIDADES: CARRERA PARA MARCAR



Organización

- Los equipos compiten corriendo por igual para marcar.
- Introduce un obstáculo físico antes de que los niños puedan marcar lanzando el balón con las manos.
- Pueden marcar de distintas formas: lanzándolo, de volea con la mano o rematando de cabeza, siempre preparando el balón con las manos.
- Un equipo sitúa a todos sus integrantes como porteros y los demás pasan a competir por marcar.
- ¿Qué equipo recibe menos goles o marca más?

Cómo reducir la dificultad

- Empieza sin porteros: que los jugadores rematen y marquen a puerta vacía.

Cómo aumentar la dificultad

- Haz que los equipos rematen desde más lejos.
- Utiliza una portería más pequeña.
- Deja que cada equipo elija a un defensa o interceptor.

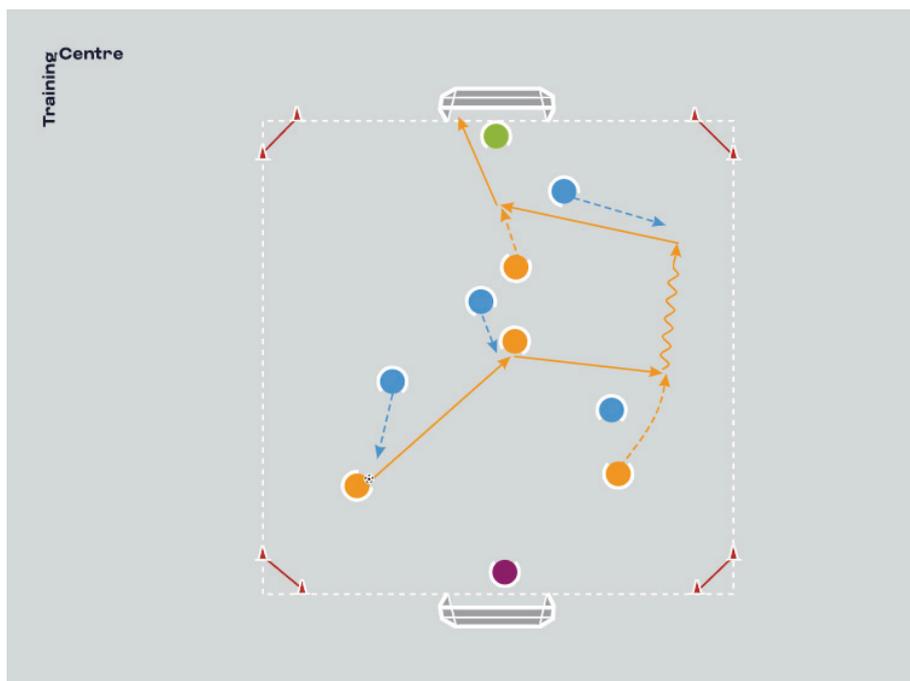
Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Me enseñas tu mejor técnica para rematar siempre entre los tres palos?
- ¿Puedes intentar poner el cuerpo en la trayectoria del balón cuando juegas en la portería?
- ¿Eres capaz de aprovechar los rechaces para marcar?

Recomendaciones de seguridad

- Solo debe intentarlo un jugador de cada equipo a la vez.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: PARTIDO DE 5 CONTRA 5 CON UNA PORTERÍA EN EL CENTRO Y DOS MÁS PEQUEÑAS EN LAS BANDAS



Organización

- Organiza un partido de 5 contra 5 con 1 portería en el centro y otras 2 más pequeñas en las bandas.
- Solo hay 1 portero en la portería del centro.
- Los goles que se marquen en la portería del centro valen 3 puntos y los que se consigan entrando en las porterías pequeñas de las bandas tras regatear valen 1.
- Anima a los jugadores a detectar las mejores oportunidades de gol y por qué espacios pueden atacar.

Cómo reducir la dificultad

- Se puede empezar jugando un partido de 5 contra 5 sin portero.
- Un equipo puede tener más jugadores.

Cómo aumentar la dificultad

- Haz que la portería central con portero sea también más pequeña.
- El portero puede intentar defender todas las porterías, con lo que tendrá que desplazarse entre las tres.

Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Dónde tienes espacio para atacar?
- ¿Podemos trabajar en equipo para abrir más el ataque?
- ¿Qué prioridades tenemos cuando somos el equipo que defiende?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita zonas de seguridad entre los campos adicionales.