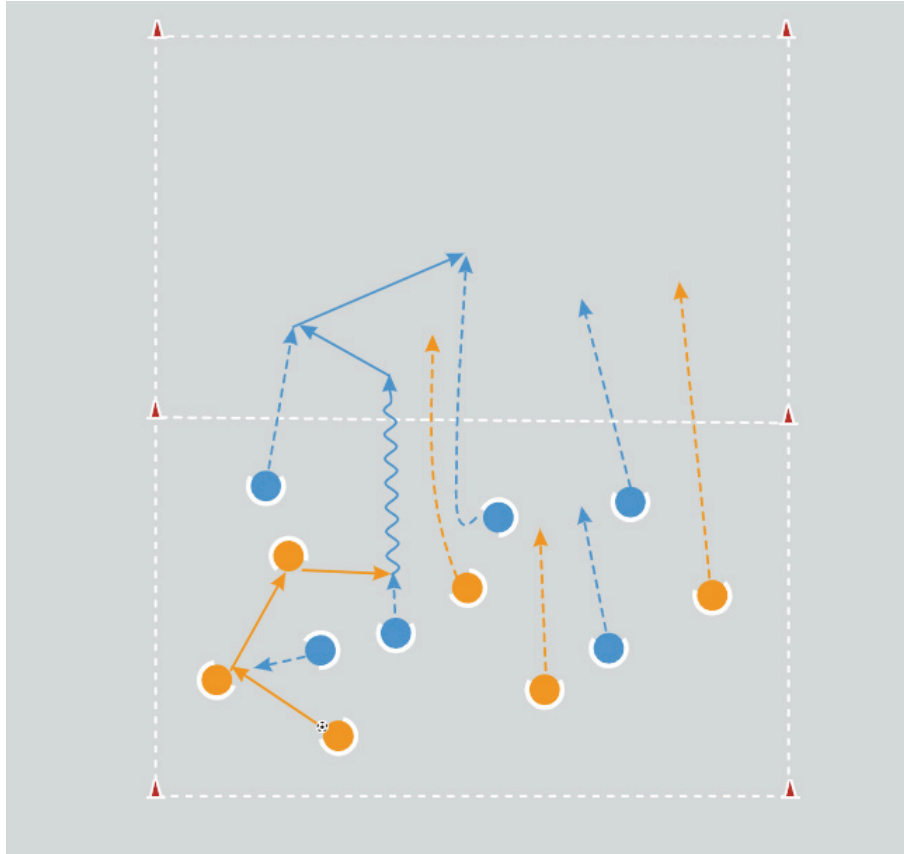


## Adaptarse a nuevas situaciones

### CALENTAMIENTO: JUEGO DE POSESIÓN: LANZAR Y ATRAPAR EL BALÓN CON LAS MANOS (6 CONTRA 6 SIN PORTERÍAS)



#### Organización

- Forma 2 equipos de 6 jugadores, situados cada uno de ellos en una mitad del campo.
- Para anotarse un punto, los equipos deben completar 5 pases en su campo mediante la técnica del saque de banda.
- Anima a los jugadores a que den pases largos con la mano, y a que, cuando lancen el balón, no olviden mantener los dos pies en el suelo y ejecutar el lanzamiento desde detrás de la cabeza.
- No se puede correr con el balón.

#### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Para empezar, permite todo tipo de lanzamientos con las manos, no solo mediante la técnica del saque de banda.

#### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Para anotarse puntos solo cuentan los pases que cubran como mínimo 5 metros, es decir, que los pases cortos penalizan.

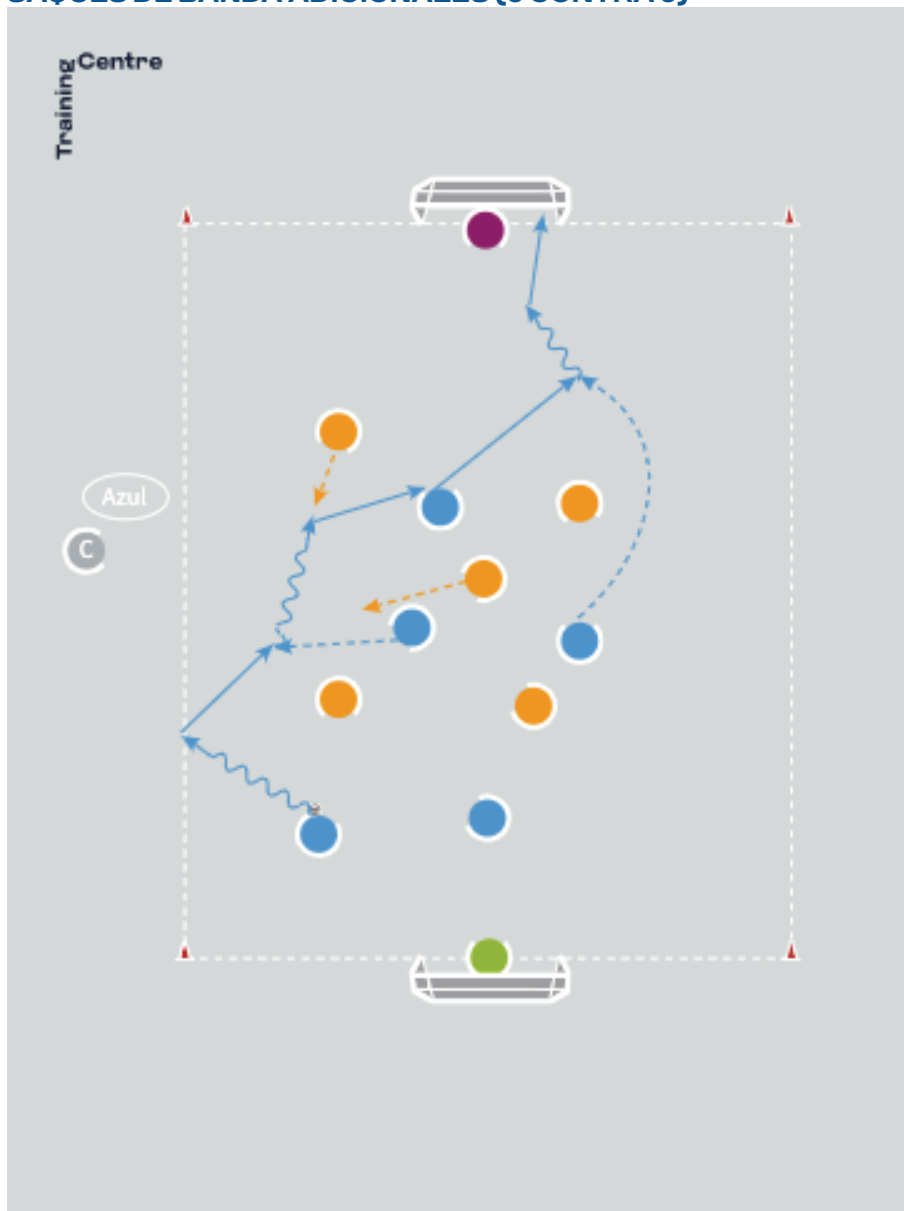
#### Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes colaborar con tus compañeros para ampliar los espacios?
- ¿Puedes enseñarme cómo se hace?
- Cuando tu equipo intercepte el balón en campo contrario, ¿puedes colaborar rápidamente con todos tus compañeros para regresar con el balón a tu propio campo, es decir, la zona de puntuación?
- ¿Cómo te sientes cuando el equipo rival se hace con la posesión y te toca cambiar de pasar el balón a tus compañeros a tratar de interceptarlo?
- ¿Pudiste adaptarte rápidamente al cambio?

#### Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro.

## DESARROLLO DE HABILIDADES: PARTIDO NORMAL CON SAQUES DE BANDA ADICIONALES (6 CONTRA 6)



### Organización

- Organiza un partido normal en el que el juego se reanude siempre con un saque de banda.
- Insiste a los jugadores para que practiquen la técnica correcta del saque de banda.
- Pide a un jugador que demuestre cómo se saca de banda correctamente.
- El entrenador puede detener el juego y conceder un saque de banda en cualquier momento.

### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Reduce el ancho del terreno de juego.

### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Amplía el ancho del terreno de juego.

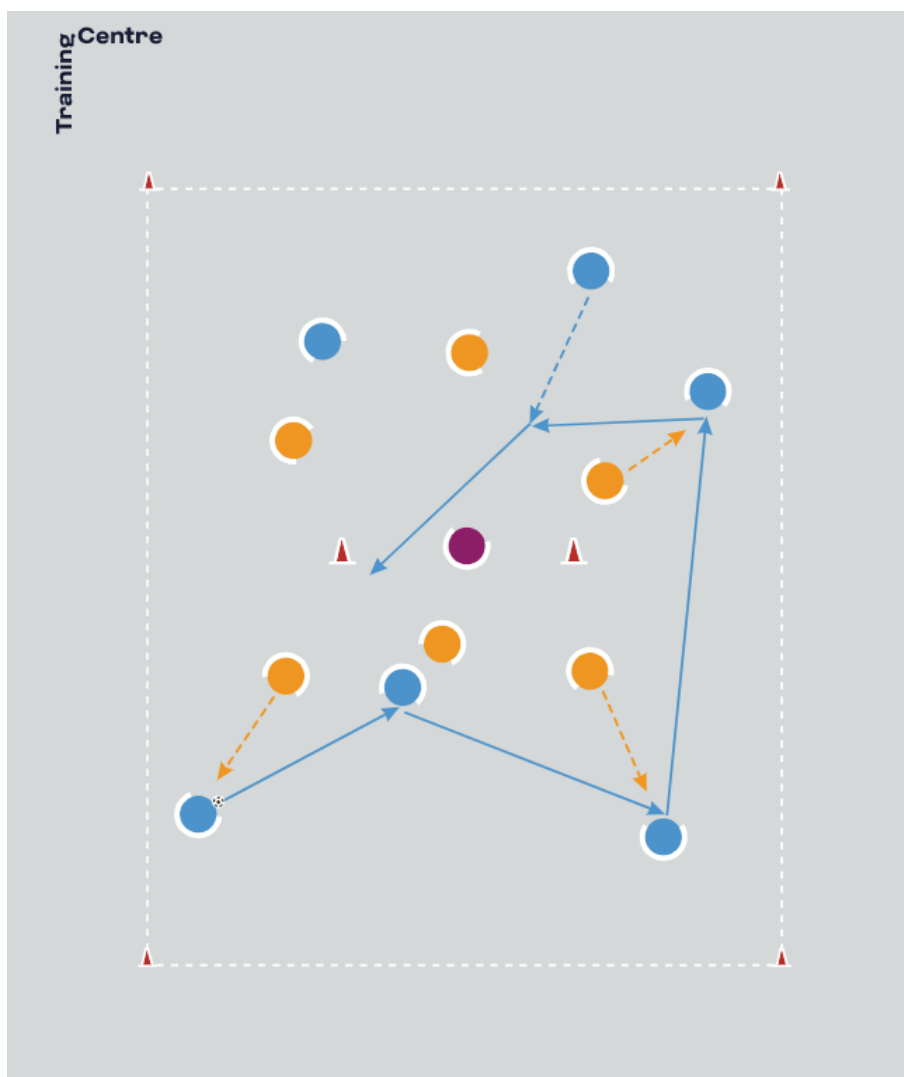
### GPreguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes utilizar los saques de banda como un tiro libre o un saque de esquina?
- ¿Sabes encontrar buenas posiciones para recibir y controlar el balón tras un saque de banda?
- ¿Cómo se defienden los saques de banda? ¿Me lo enseñas?
- ¿Para qué cambios tienen que prepararse los jugadores en el juego?
- ¿Cómo pueden adaptarse los jugadores a los cambios en el juego?

### • Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro.

## APLICACIÓN EN EL JUEGO: 6 CONTRA 6 + 1 PORTERO, 1 PORTERÍA EN LA LÍNEA DEL CENTRO DEL CAMPO



### Organización

- Delimita un campo para un 6 contra 6, con 1 portería (defendida por un portero) en el centro del terreno de juego.
- Los dos equipos pueden anotar en la portería desde cualquier mitad del campo.
- Buen ejercicio para el portero: pide que tiren a puerta de diferentes formas. Rota al portero.

### ¿Cómo podemos reducir la dificultad?

- Reduce el ancho del terreno de juego

### ¿Cómo podemos aumentar la dificultad?

- Haz que el círculo central se convierta en un área exclusivamente del portero, de manera que los jugadores ejecuten disparos lejanos.

### Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Sabes usar todo el terreno de juego para crear espacios y ocasiones de gol?
- ¿Puedes aprovechar los rechaces y rebotes para marcar?
- Si tu equipo no está en posesión, ¿puedes colocarte en la trayectoria de los lanzamientos para bloquearlos?
- ¿Qué se siente al cambiar de posición durante el juego (p. ej. pasar a jugar de portero o cambiar de equipo)?
- ¿Cómo pueden adaptarse los jugadores a esos cambios?

### Recomendaciones de seguridad

- Rota al portero cada pocos minutos.
- Crea un espacio de juego seguro.