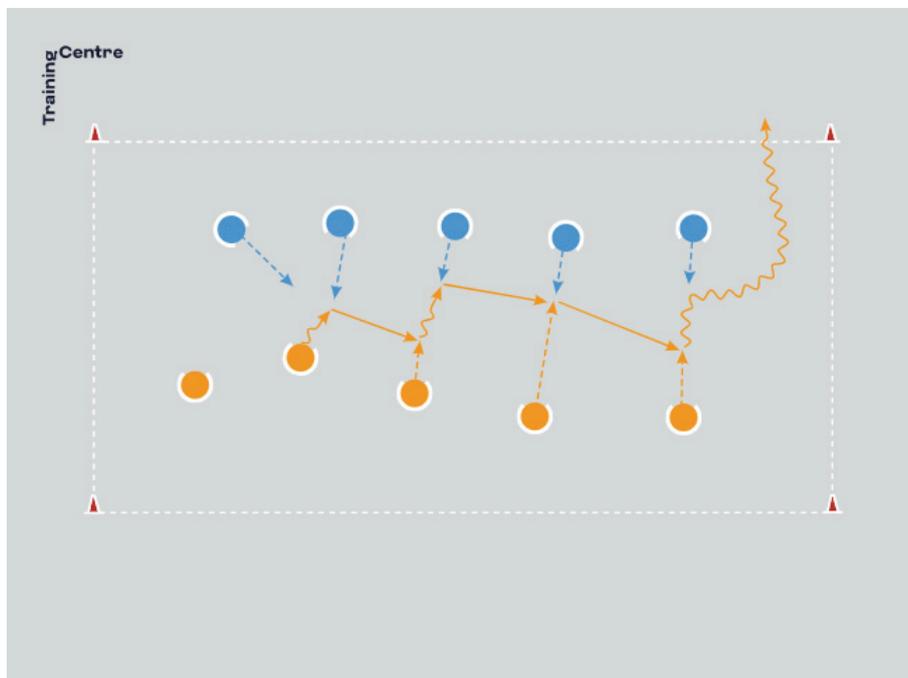


Mantener la calma

CALENTAMIENTO: JUEGO 1: PARTIDO DE RUGBY (5 CONTRA 5)



Organización

- Divide a los jugadores en 2 equipos. Cada equipo ataca hacia la línea de fondo opuesta.
- Los jugadores pueden correr con el balón, pero, si los tocan, perderán la posesión.
- Los jugadores solo pueden pasar el balón hacia los lados o hacia atrás.
- Para marcar 1 punto, el jugador debe cruzar la línea de fondo sin que lo hayan tocado.
- Para fomentar el compañerismo, también puedes distribuir a los jugadores en parejas.

Cómo reducir la dificultad

- Limita el número de perseguidores por equipo.

Cómo aumentar la dificultad

- Cambia el ejercicio para que solo se pueda golpear el balón con el pie.

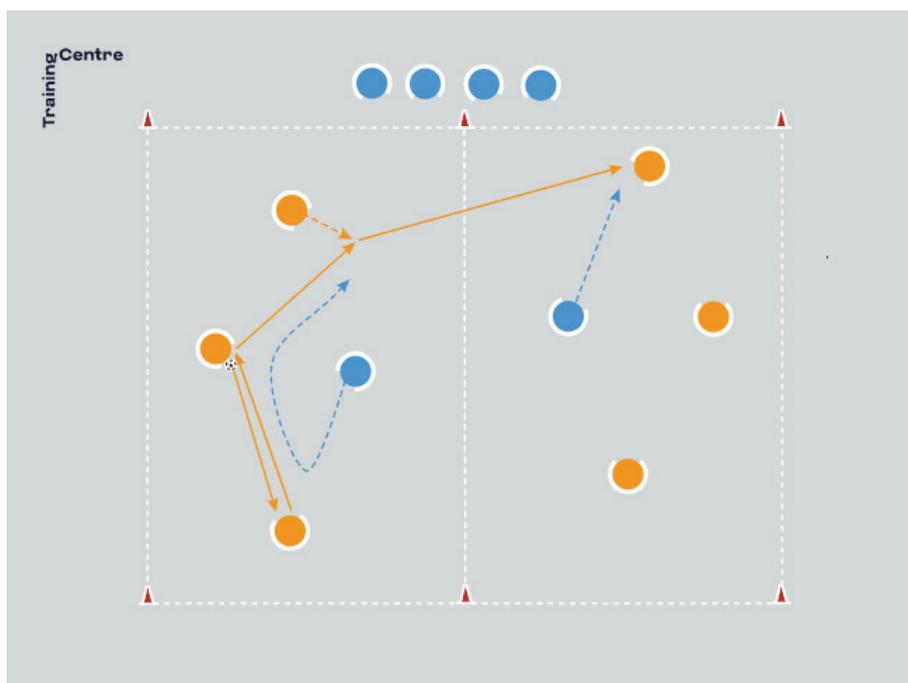
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Puedes enseñarme cómo cambias de dirección rápidamente?
- ¿Se te ocurre alguna manera ingeniosa de escapar de los perseguidores?
- ¿Puedes mostrarme cómo ocupas una buena posición en el campo, por detrás o al lado de la pelota, para apoyar al jugador que lleva el balón?
- ¿Qué conductas saludables nos ayudan a llegar a ser mejores futbolistas?

Recomendaciones de seguridad

- Estipula que solo se puede tocar a un jugador en la espalda o en las rodillas.
- Delimita una zona de juego segura.

DESARROLLO DE HABILIDADES: JUEGO 2: JUEGO DE POSESIÓN (3 CONTRA 1 / 6 CONTRA 2)



Organización

- Distribuye a los jugadores en equipos de 3 contra 1, en ambas mitades del campo.
- Los 3 jugadores tratan de dar 5 pases sin perder el balón. Después, se lo pasan a sus compañeros situados en la otra mitad del campo para que estos hagan lo mismo y logren así sumar 1 punto.
- Organiza una competición entre los equipos para ver quién consigue dar el mayor número de pases en ambas mitades del campo. Aumenta el número de pases que deben completar cada vez que consiguen el último objetivo fijado.
- Cambia el equipo defensor tras cada anotación de 1 punto.

Cómo reducir la dificultad

- Amplía la zona de juego.
- Juega un 4 contra 1 en cada mitad.

Cómo aumentar la dificultad

- Reduce la zona de juego.
- Limita el número de toques permitidos.
- Juega un 3 contra 2 en cada mitad.

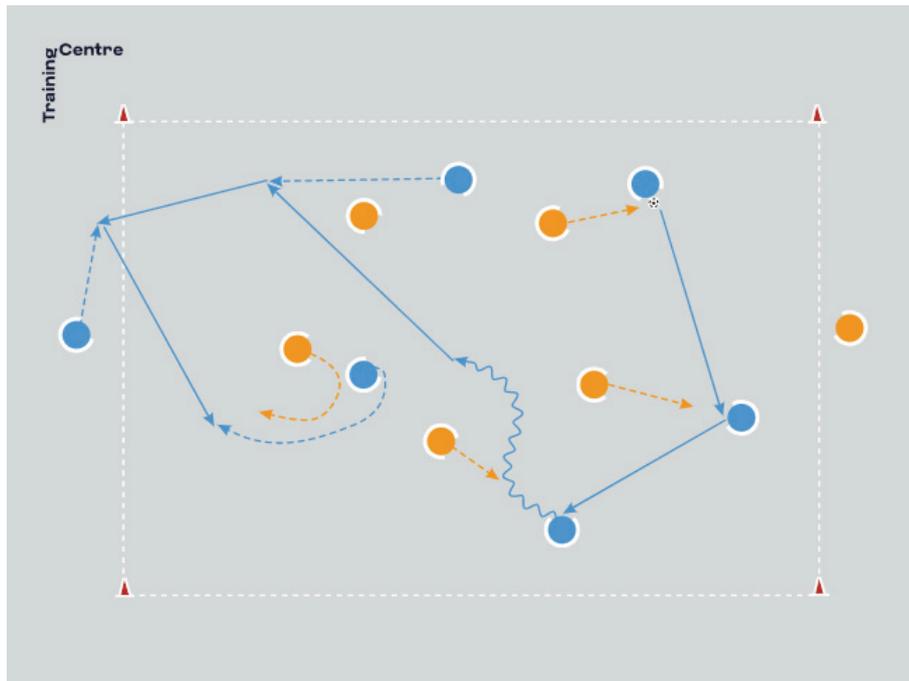
Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Somos capaces de desmarcarnos para recibir un pase?
- ¿Hay que pasar el balón si no nos presionan?
- ¿Sabemos amagar un pase o un movimiento?
- ¿Qué conductas perjudiciales para la salud podrían repercutir negativamente en nuestro rendimiento futbolístico?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de juego segura.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: JUEGO 3: 5 CONTRA 5 MÁS RECEPTORES, SIN PORTERÍAS



Organización

- Forma 2 equipos con el mismo número de jugadores en un campo dividido en 3 zonas. En la zona central se juega un 5 contra 5, mientras que en cada zona de anotación hay 1 receptor al que se debe pasar el balón para obtener 1 punto.
- Los jugadores deben asociarse como equipo para llevar el balón hasta los receptores; cuando estos reciben el balón, pueden cambiarse con el jugador de campo que les haya pasado la pelota, para que, de esta manera, los receptores roten continuamente.
- Para ganar, los equipos tienen que lograr un número concreto de puntos. Como alternativa, para que un equipo gane, cada uno de sus jugadores debe convertirse en receptor, lo que significa que todos los jugadores tienen que efectuar un pase que valga puntos.

Cómo reducir la dificultad

- Para empezar, los jugadores pueden lanzar y atrapar el balón con las manos.
- No permitas que haya defensas en la zona de anotación.

Cómo aumentar la dificultad

- Un defensa puede proteger la zona de anotación donde se encuentra el receptor.
- Los receptores tienen que atrapar el balón con las manos para anotar el punto, de manera que el pase tiene que ser por alto.

Preguntas recomendadas para los jugadores

- ¿Sabemos reconocer el momento idóneo para pasar rápidamente el balón al receptor?
- ¿Podemos hacerle llegar el balón al receptor con buenos pases?
- ¿Pueden los receptores desmarcarse al espacio para ofrecerse a los compañeros?

Recomendaciones de seguridad

- Delimita una zona de juego segura.