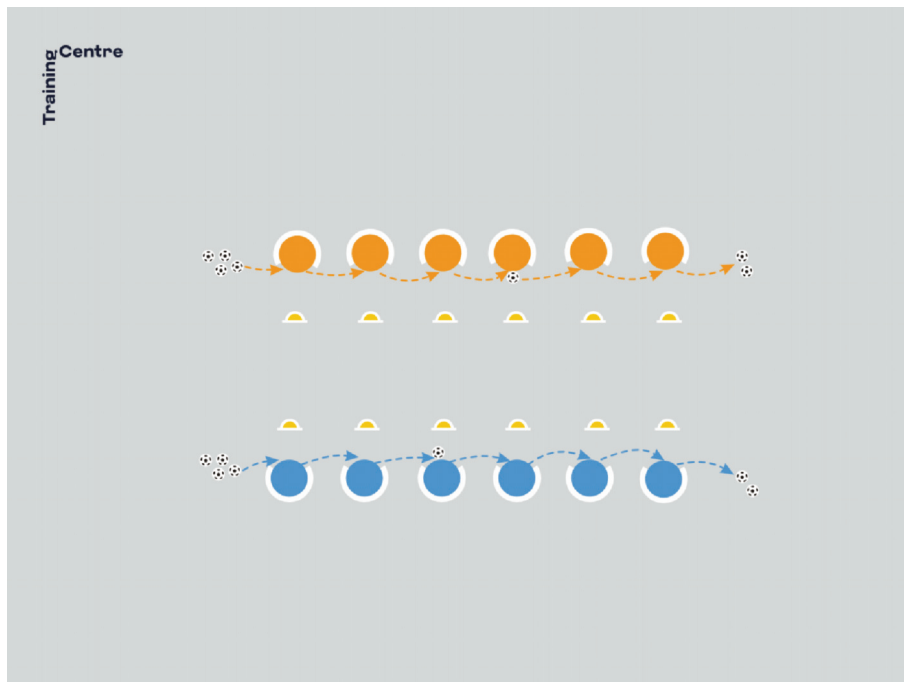


Con precisión hacia el éxito

CALENTAMIENTO: FUERZA DE CORE



Consejos de organización para los entrenadores

- Los jugadores trabajan en equipos o por parejas para completar pequeños desafíos centrados en el trabajo lumbar y abdominal. Sé creativo y crea un ambiente propicio para todos los participantes.
- Pide a los jugadores que escojan rival y traten de ganar.

¿Cómo reducir la dificultad?

- Deja que los jugadores apoyen una rodilla en el suelo para tener mayor estabilidad.

¿Cómo aumentar la dificultad?

- Pide a los jugadores que mantengan la posición durante 10 segundos antes de comenzar el juego.

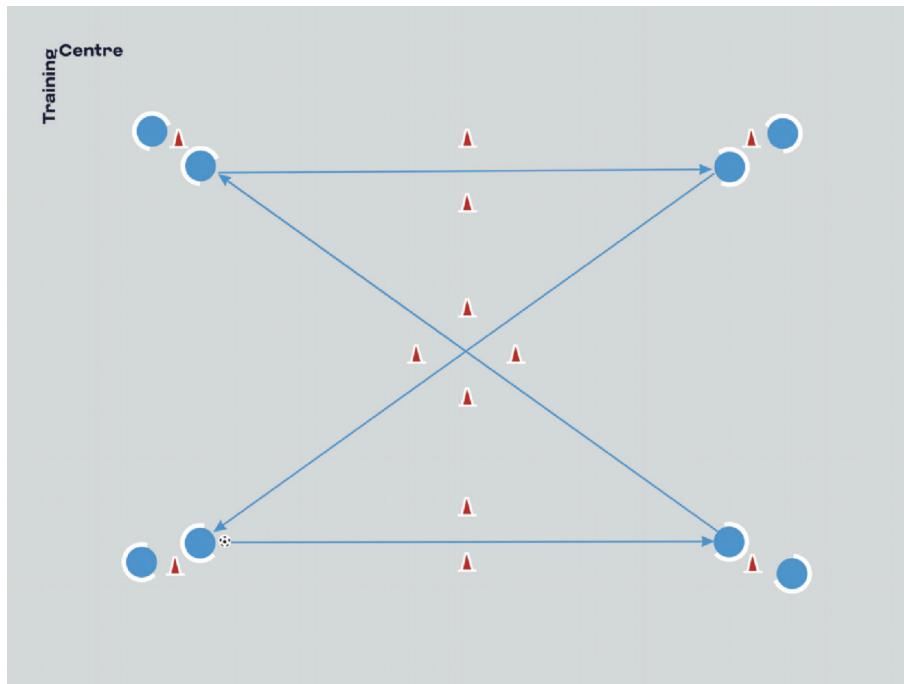
Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Qué partes del cuerpo sientes que están trabajando para mantener el equilibrio?
- ¿Cómo puedes fortalecer la estabilidad lumbar y abdominal?
- ¿Sientes la misma estabilidad en ambos lados del cuerpo?

Recomendaciones de seguridad

- Asegúrate de que los jugadores no lleven reloj.
- Crea un espacio de juego seguro.

DESARROLLO DE HABILIDADES: CIRCUITO DE PASES



Consejos de organización para los entrenadores

- Organiza a 8 jugadores en un circuito de pase y desplazamiento.
- Los jugadores pasan a través de las puertas en el orden establecido y siguen el balón.
- Reta al grupo a completar 10 pases sin tocar los conos.

¿Cómo reducir la dificultad?

- Acerca las puertas entre sí y hazlas más anchas.

¿Cómo aumentar la dificultad?

- Aleja las puertas entre sí y hazlas más estrechas.
- Añade un segundo balón.

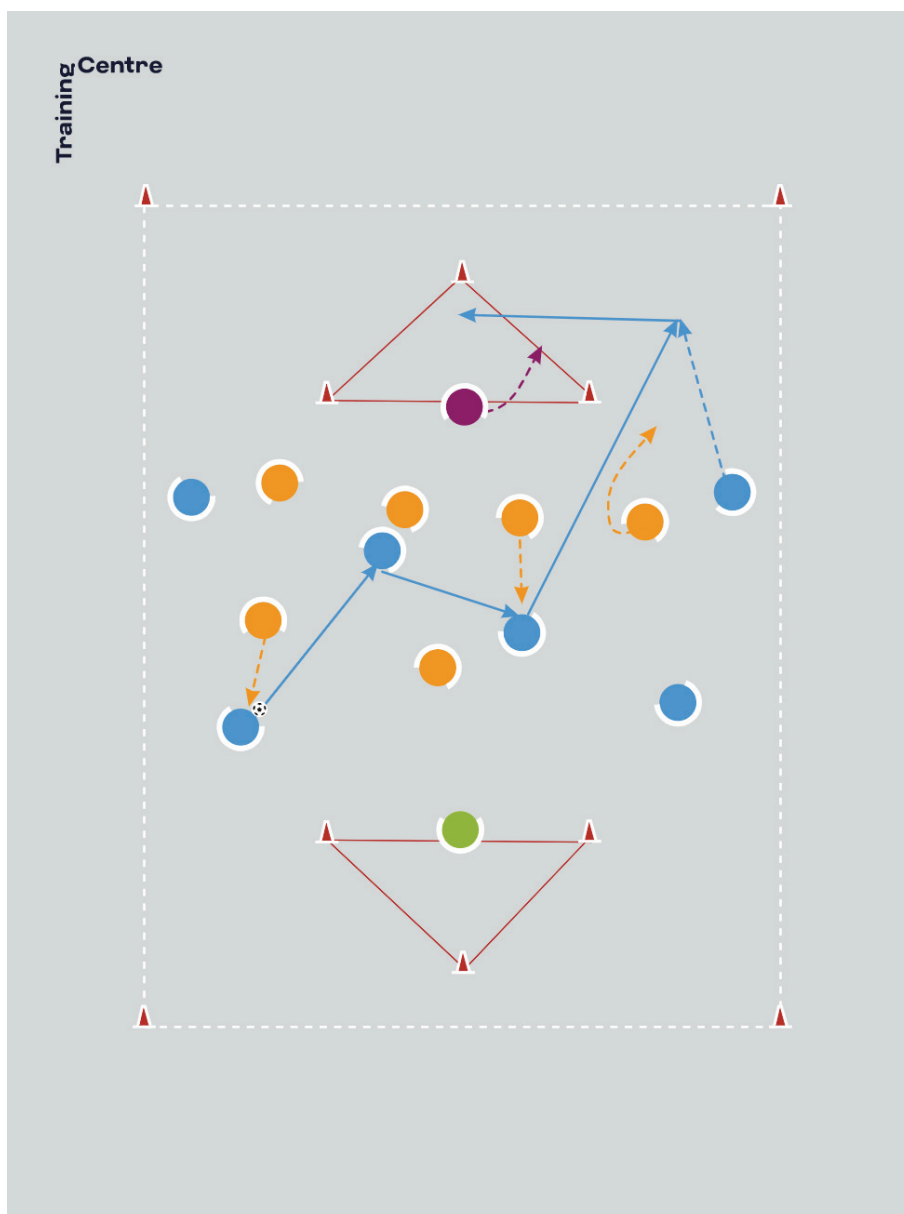
Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Puedes prestar atención a la fuerza y la precisión de los pases que realizas?
- ¿Cuál es la mejor parte del pie para dar un pase corto?
- ¿Puedes pasar al primer toque?

Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro.

APLICACIÓN EN EL JUEGO: 7V7 CON PORTERÍAS EN TRIANGULARES.



Consejos de organización para los entrenadores

- Organiza un partido normal de 7 contra 7 pero con porterías triangulares.
- Cada equipo tiene un portero que trata de defender cada lado de la portería.
- Si hay más de dos porteros, haz rotaciones o pon 2 porterías triangulares en cada extremo del campo.

¿Cómo reducir la dificultad?

- Utiliza porterías más grandes.

¿Cómo aumentar la dificultad?

- Utilizar porterías más pequeñas.

Preguntas recomendadas para los niños

- ¿Puedes pasar el balón a otro lado del triángulo para intentar disparar a puerta vacía?
- ¿Puedes amagar el pase para que el portero no pueda anticipar de dónde vendrá el tiro?
- ¿Puedes mover los pies con agilidad para desplazarte y tapan el triángulo?

Recomendaciones de seguridad

- Crea un espacio de juego seguro.