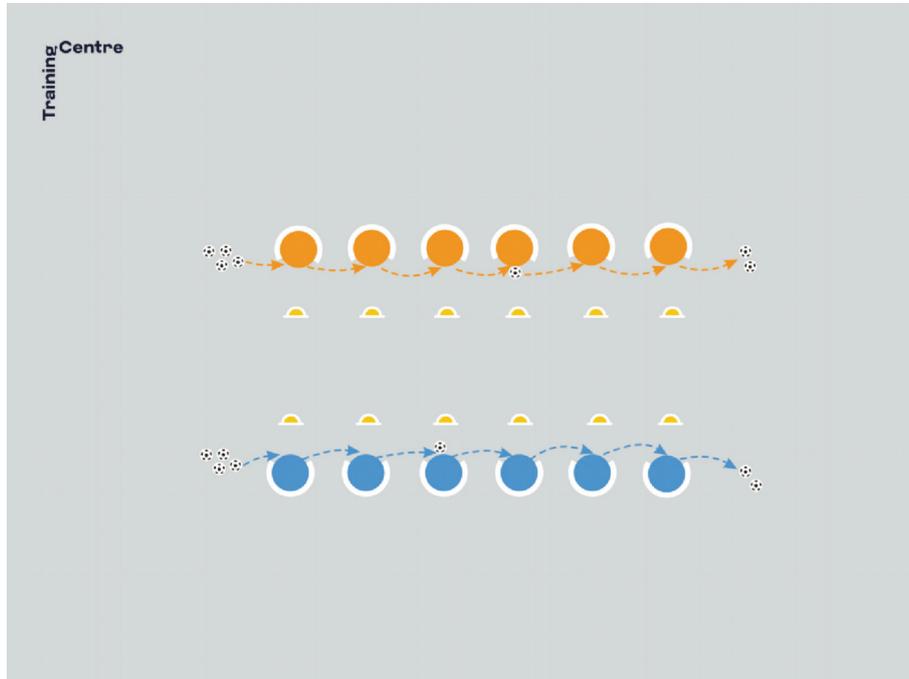


## Con precisión hacia el éxito

### 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.

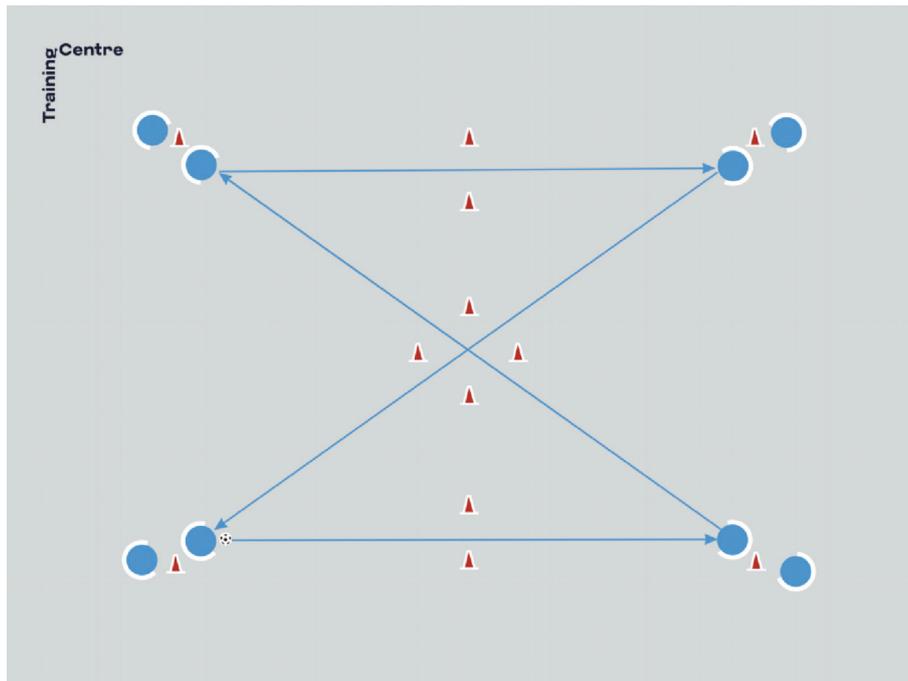
#### Preguntas recomendadas para los niños

- ¿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.

