



ACTIVIDADES



AVANZAR

HACER AVANZAR

DEFENSA

MELÉ

LATERAL

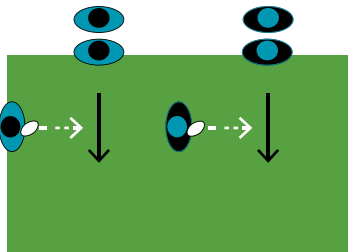
Destreza



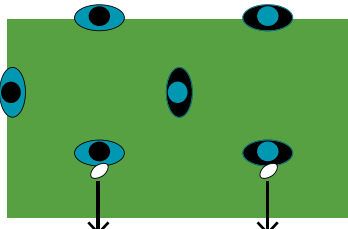
Pasar y atrapar
Correr hacia un pase



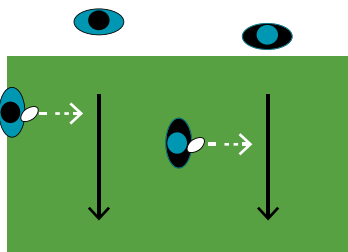
Cómo pasar rápidamente
para que otro jugador avance
al espacio



El pasador se coloca a unos 2m dentro del cuadrado y pasa al receptor mientras corre hacia delante



El receptor corre hasta el final del cuadrado



Los ganadores vuelven a empezar unos pasos más atrás



Distribución

Ejecutar con una fila de jugadores

Preparación

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

Ejecución

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

Recuperación

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de 2 o 3 con una pelota.
- Uno se coloca a unos 2m dentro del área, el otro en el lateral.
- A la voz de "vamos", el jugador del lado corre hacia el otro lado del área, recibiendo un pase en el camino.
- Los ganadores empiezan un par de pasos más atrás la próxima vez.
- Intercambiar el pasador y el corredor.



Progresión

**para atacantes*

Pases más largos. Agregar un cambio de dirección.



Regresión

Entregar el balón al corredor.



Dirigido por los alumnos

Los jugadores cambian los grupos para mezclar los emparejamientos.



Modificación de la Actividad

- Ganadores sonrientes
- Pasar y correr

Destreza



Invasión
Hacer un placaje-toque



Cómo superar a un defensor para avanzar y marcar ensayo

Preparación

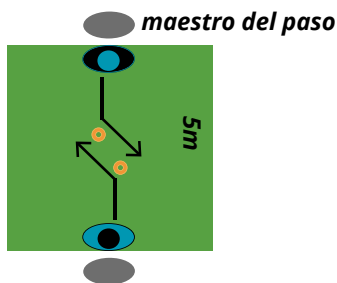
Correr a un lado del defensor

Ejecución

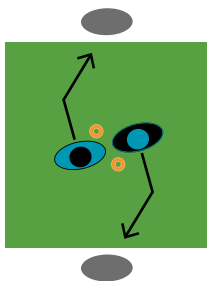
Cambiar de dirección para atacar el otro lado del defensor

Recuperación

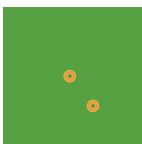
Acelerar después del cambio de dirección



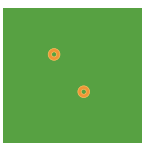
El maestro del paso corre hacia el cono que tiene delante



El otro jugador corre al mismo tiempo y ambos dan un paso hacia el otro cono y aceleran hasta el final del cuadrado



Posible configuración con conos a diferentes ángulos



- Colocar a los jugadores en dos columnas a unos 5m de distancia de frente a dos conos colocados en ángulo.
- Asignar una columna como maestros del paso.
- Cuando el maestro del paso corre hacia delante, el jugador que está al frente de la otra columna también corre hacia delante.
- Cada jugador apunta al primer cono y luego da un paso hacia el segundo antes de acelerar.
- El siguiente maestro del paso dispara la próxima carrera.
- Cambiar los conos para que sean pasos diferentes.
- Los números impares funcionan mejor porque los jugadores "se enfrentan" a oponentes diferentes.



Progresión

**para atacantes*

Hacer una carrera para ver quién llega primero a la línea más lejana.



Regresión

Empezar caminando



Dirigido por los alumnos

Comprobar que el maestro del paso inicia la ronda. Buscar jugadores que "ataquen" el cono delantero.



Modificación de la Actividad

- Esquives del peligro
- Gato y ratón



Distribución

Máximo seis por cuadrado

Destreza



Arrancar y pasar Reciclaje rápido de la pelota desde el placaje-toque



Arrancar y pasar Reciclaje rápido de la pelota desde el placaje-toque

Preparación

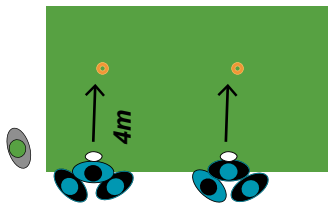
El portador del balón gira hacia su línea de ensayo y presenta el balón hacia esa línea

Ejecución

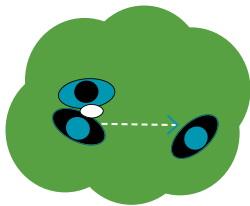
Poner una mano por encima y otra por debajo del balón, tirar y pasar.

Recuperación

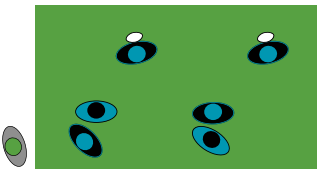
Terminar con las manos hacia su objetivo



El portador del balón sale corriendo hacia el primer cono



En el cono, el portador del balón gira y el siguiente jugador arranca y pasa



Después de arrancar y pasar, el receptor corre hasta el final del área

- Dividirse en grupos de tres o cuatro con un balón.
- Cada grupo empieza en un extremo del área.
- A la voz de "Ya" el portador de balón corre hacia el cono que tiene delante.
- Giran como si los hubieran placado-tocado y presentan el balón a su equipo.
- El siguiente jugador entra en carrera, arranca y pasa el balón a un tercer jugador, que corre hasta intercambiar los papeles y darse vuelta para otra carrera.
- Después de un par de carreras, mezclar los grupos. Añadir más conos a la línea para que los jugadores puedan hacer más pases.



Progresión

Realizar el pase desde la acción de arrancar. El receptor corre hacia el balón.



Regresión

Caminar en lugar de correr.



Dirigido por los alumnos

Pedir arrancar y pasar.



Modificación de la Actividad

- RAP rápido
- Por el ciego



Distribución

Funciona bien con todo el grupo

Destreza



Pasar y atrapar Correr hacia un pase



Cómo superar a un defensor con pases para avanzar y marcar ensayo

Preparación

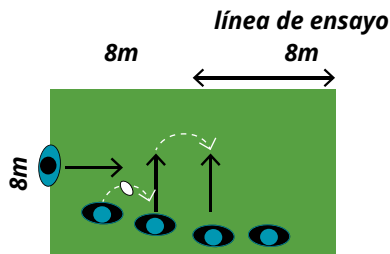
Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

Ejecución

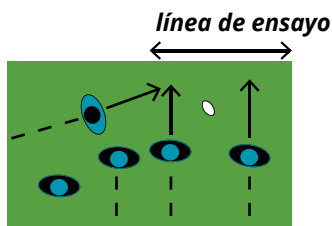
Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

Recuperación

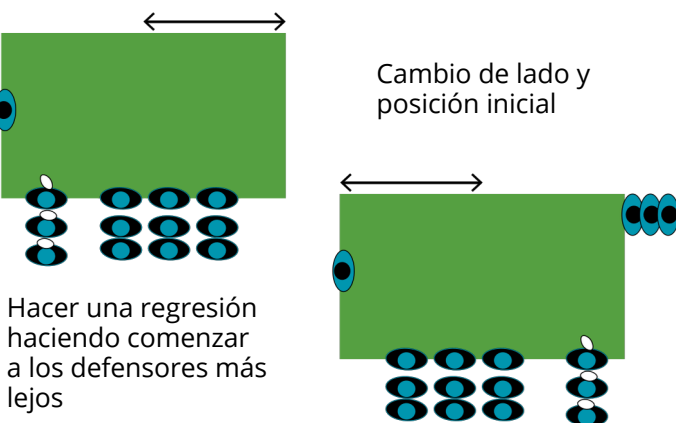
Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor



Los defensores corren para atrapar al portador de balón



El último portador de la pelota intenta marcar sobre la línea de ensayo



Hacer una regresión haciendo comenzar a los defensores más lejos

- Dividirse en grupos de cuatro a seis con un balón.
- Un grupo hará de defensa.
- El primer grupo se coloca en un extremo del área. El primer jugador tiene un balón.
- Los jugadores corren hacia delante y se pasan el balón hacia atrás, procurando que no los atrapen.
- Cuando el primer jugador pasa el balón, un defensor situado a unos 2m del pase atraviesa el campo mientras los jugadores pasan el balón a lo largo de la línea, intentando atrapar al portador de balón.
- El siguiente equipo se enfrenta a un nuevo defensor.
- A continuación, intercambiar el grupo defensor y repetir.



Progresión

El primer pasador corre alrededor para estar listo para recibir el último pase.



Regresión

El defensor empieza más lejos.



Dirigido por los alumnos

Calcular dónde empiezan los atacantes y los defensores para permitir una competición justa.



Modificación de la Actividad

- Carrera de pases
- Pase perfecto



Distribución

Dos cuadrados, 16 por cuadrado
Reducir defensores para sumar cuatro

Destreza



Línea defensiva
Hacer un placaje-toque



Cómo mantener una línea defensiva para negar tiempo y espacio

Preparación

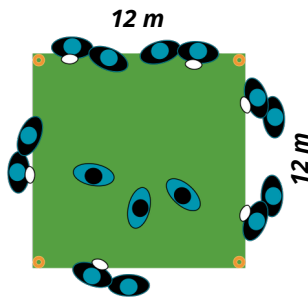
Prestar atención a la posición relativa del atacante y de los compañeros defensores

Ejecución

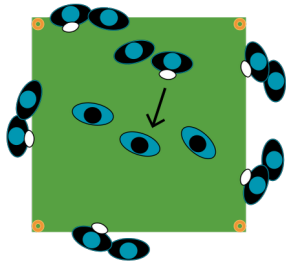
Mantener la distancia de la punta de los dedos y moverse hacia los costados o hacia arriba en grupo

Recuperación

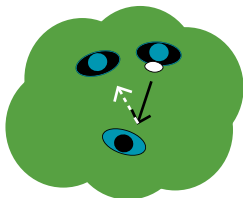
Reposicionarse después de un placaje-toque



Colocar tres defensores (abejas asesinas) en el centro del área y parejas de jugadores con una pelota en los costados.



Liberar a las parejas llamándolas por sus nombres y su objetivo es cruzar el área sin que el portador de la pelota sea placado-tocado



El portador de balón puede pasarla hacia atrás

- Colocar tres "abejas asesinas" en el centro del área y parejas de jugadores alrededor en los bordes.
- Gritar los nombres de los jugadores de una de las parejas. Esa pareja tiene como objetivo marcar en el lado opuesto.
- La pareja puede correr con el balón y dar pases hacia atrás en función del punto de partida.
- Si el portador de balón es tocado (¡picado!) por un jugador del Enjambre, su carrera termina, y se va hacia un lado. Puede haber más de una pareja atacando a la vez.
- Comprobar cuántos ensayos se marcan en 60 segundos y cambiar de Enjambre.



Progresión

Liberar muchas parejas Hacer el área más grande



Regresión

Hacer el área más angosta.



Dirigido por los alumnos

Arbitrar el placaje-toque.



Modificación de la Actividad

- Onsides
- Romper el panel



Distribución

Funciona bien con unos 15 jugadores, por lo tanto armar dos áreas a la vez si hay más de 15

Destreza



Línea defensiva
Hacer un placaje-toque



Cómo mantener una línea defensiva para negar tiempo y espacio

Preparación

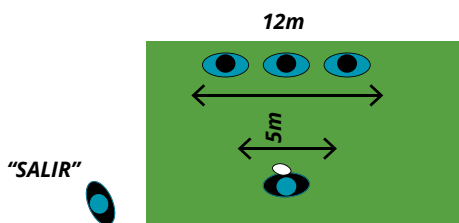
Prestar atención a la posición relativa del atacante y de los compañeros defensores

Ejecución

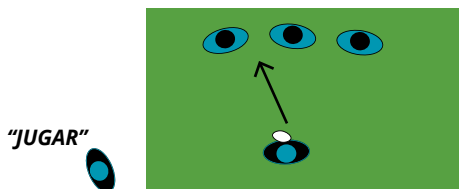
Mantener la distancia de la punta de los dedos y moverse hacia los costados o hacia arriba en grupo

Recuperación

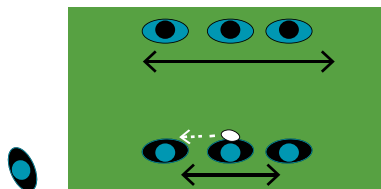
Reposicionarse después de un placaje-toque



Los tres defensores hacen de espejo del portador de balón



El atacante intenta superar a la defensa, con un punto por rodear y tres por atravesar sin ser placaje-tocado



Desarrollar haciendo que tres atacantes se desplacen y pasen antes de soltar a uno de los portadores de balón

- Dividirse en grupos de cuatro o cinco con un balón.
- Colocar tres (cuatro) defensores a una distancia aproximada de un brazo en una línea de 12 metros.
- Colocar un portador de balón a unos 5m del defensor(es) central. A la voz de "Salir". El portador de balón se desplaza lateralmente hacia la izquierda o la derecha y los defensores tratan de igualarlo.
- A la voz de "Jugar". El portador de balón intenta marcar pasando a través o alrededor de los defensores sin ser placado-tocado.
- El atacante: un punto por rodear a los defensores y tres por pasar entre ellos.



Progresión

Tres atacantes que pueden pasar el balón



Regresión

Hacer el área más estrecha.



Dirigido por los alumnos

Ejecuta el movimiento de línea con gritos.



Modificación de la Actividad

- Onsides
- El enjambre



Distribución

Dividirse en tres áreas, con grupos de tres defensores que se intercambian después de cada jugada

Destreza



Melé
Formar rápidamente una melé



Cómo agruparse de a tres para formar un melé

Preparación

Colocarse hombro con hombro de a tres

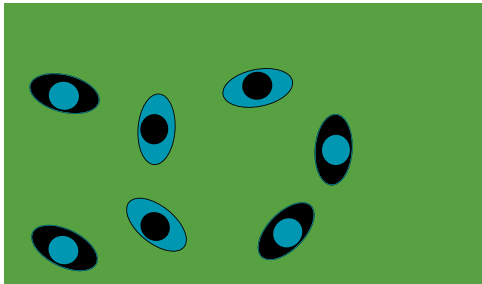
Ejecución

Jugadores asidos por el medio del otro. Los jugadores externos ponen su mano en el hombro del oponente

Recuperación

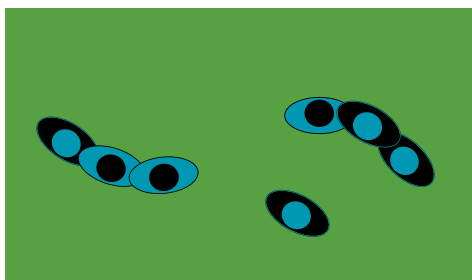
Después del pase del melé, reposicionarse

"YA"



Los jugadores corren dentro del cuadrado
Este es el aspecto de un asimiento de dos jugadores

"MELÉ!"



A la voz de "melé", tres jugadores se toman y comprueban quién es el que sobra.

- Todos en el área trotando.
- A la voz de "Melé", los jugadores deben formar un grupo de tres.
- El objetivo es no ser el que se queda solo.
- Deben asirse de a tres cuando estén en un grupo de tres.
- A la voz de "Ya", todos se sueltan y vuelven a correr.



Progresión

Encontrar otro grupo contra el que hacer 'melé'.



Regresión

Caminando.



Dirigido por los alumnos

Se enseñan unos a otros a asirse



Modificación de la Actividad

- Juego de melé



Distribución

Muchos jugadores pueden jugar esto

Destreza

Melé
Jugar desde un melé

Cómo aprovechar el espacio extra desde un reinicio de melé

Preparación

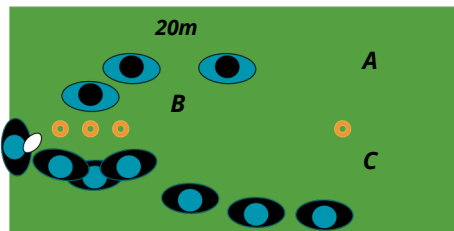
Colocarse hombro con hombro de a tres

Ejecución

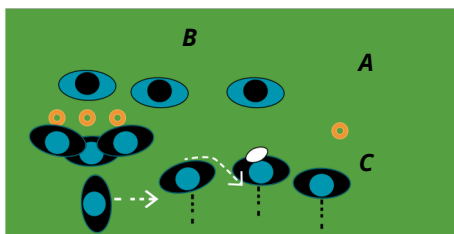
Jugadores asidos por el medio del otro. Los jugadores externos ponen su mano en el hombro del oponente

Recuperación

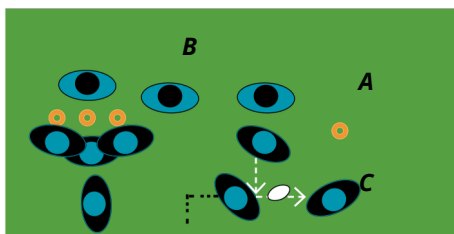
Después del pase del melé, reposicionarse



Arrancar de un melé al costado del área



Intentar entrar en las zonas A, B o C o incluso marcar



Dar a los jugadores la oportunidad de inventar formas de superar a sus oponentes

- Armar un melé de tres jugadores frente a tres conos cerca del costado del área, con uno que introduce.
- Distribuir otros tres atacantes y tres defensores (ver figura).
- El que introduce pasa el balón a través de la melé y entrega a un compañero.
- Tan pronto como la pelota es pasada, el juego está vivo, y el ataque apunta a anotar sin ser placado.
- Llegar al área B vale un punto, C dos puntos, A tres puntos, y marcar un ensayo cinco.



Progresión

**para atacantes*

Agregar otro defensor.



Regresión

Hacer que los defensores empiecen más atrás.



Dirigido por los alumnos

Ejecutar el escenario e inventar formas novedosas de superar a la defensa.



Modificación de la Actividad

- Tiempo de melé
- RAP rápido



Distribución

Rotación en grupos de ataque

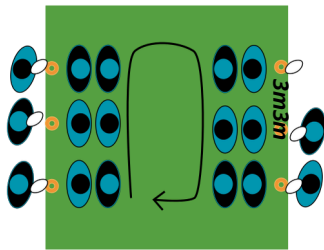
Destreza



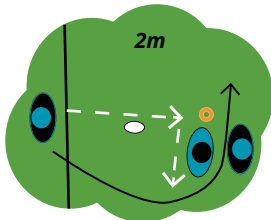
Pasar y atrapar
Lanzamiento de lateral



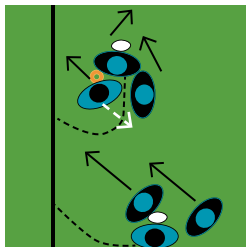
Cómo formar un mini- lateral



Crear tantos grupos como pueda



Lanzar, atrapar, devolver la pelota al lanzador



Carrera para ver si se puede anular al siguiente grupo antes de que lancen, o reiniciar de nuevo



Distribución

Mejor con una pelota entre tres
Seguir intercambiando roles

Preparación

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

Ejecución

Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

Recuperación

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de tres o cuatro con un balón.
- Cada equipo empieza con una forma de lateral (un lanzador, dos saltadores) sobre los conos.
- A la voz de "Ya" cada lanzador lanza, y el receptor pasa la pelota de vuelta al lanzador (o a un cuarto jugador). Ese portador de la pelota corre entonces hacia el siguiente grupo de jugadores.
- Si los alcanza antes de que hayan lanzado, ese equipo es "expulsado" y abandona el área. De lo contrario, el grupo de tres reinicia y repite. Jugar hasta que sólo quede un equipo.



Progresión

Lanzar al segundo jugador de la fila



Regresión

Iniciar el lanzamiento más cerca del "saltador".



Dirigido por los alumnos

Ejercitarse para preparar el lateral rápidamente para hacer un lanzamiento.



Modificación de la Actividad

- Entradas y salidas
- Juego de lateral

Destreza

Pase desde lateral
Jugar desde un lateral

Cómo aprovechar mejor el espacio desde un Lateral

Preparación

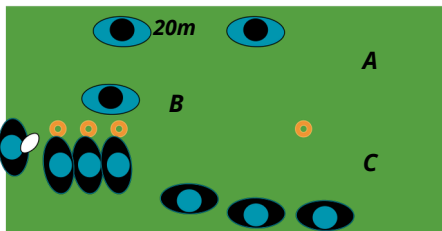
Sostener el balón con las dos manos, mirar al objetivo

Ejecución

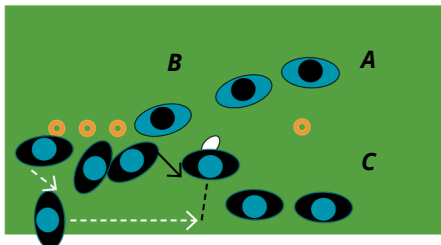
Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

Recuperación

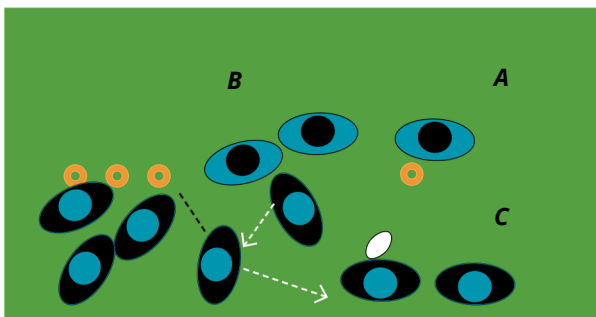
Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor



Arrancar con un lateral en el lado del área



Intentar entrar en las zonas A, B o C o incluso marcar



Dar a los jugadores la oportunidad de inventar formas de superar a sus oponentes

- Formar un lateral de tres jugadores frente a tres conos cerca del lateral del área, con uno que hace el lanzamiento.
- Distribuir otros tres atacantes y tres defensores (ver imagen).
- El que lanza el balón hacia el lateral luego la recibe.
- En cuanto se pasa el balón, el juego está vivo, y el ataque intenta marcar sin ser placado-tocado.
- Entrar en el área B vale un punto, C dos puntos, A tres puntos, y marcar un ensayo cinco.



Progresión

Agregar otro defensor.



Regresión

Hacer que los defensores empiecen más atrás.



Dirigido por los alumnos

Ejecutar el escenario e inventar formas novedosas de superar a la defensa.



Modificación de la Actividad

- Entradas y salidas
- Saltadores



Distribución

Rotación en grupos de atacantes