

Entrenar Jugando : 45 Juegos Lúdicos para el Entrenamiento

1 - JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA

1.1 - Juegos para el Desarrollo de la Velocidad

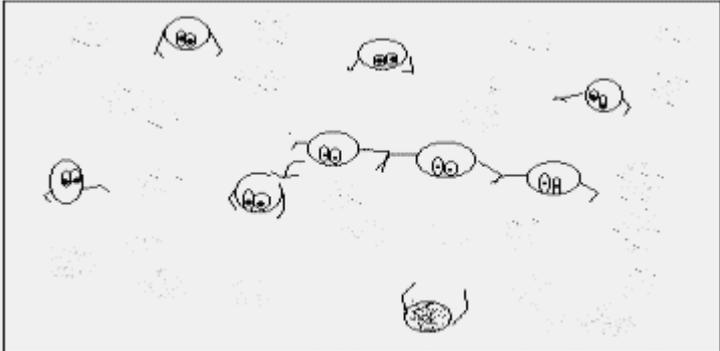
1 - LA CADENA

Descripción: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

Edad: a partir de 8 años.



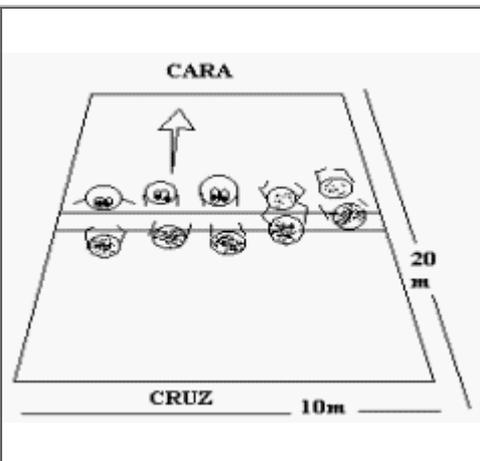
2 - BLANCO Y NEGRO

Descripción: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptarán una posición de cuclillas sin poder moverse.

Variantes: Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.

Edad: A partir de 6 –7 años.



3 - LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR

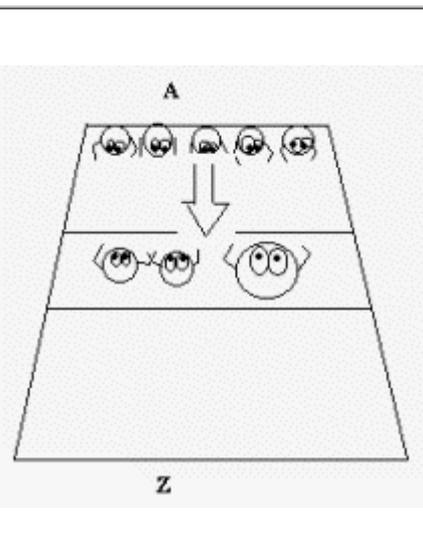
Descripción: Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos.

Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.

El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + perros) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Esta prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos. El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.

Edad: A partir de 9 años.



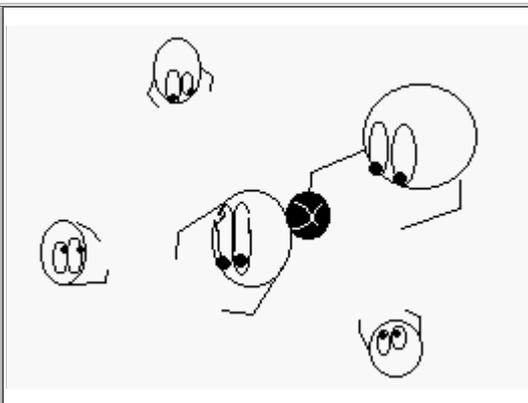
4 - BALÓN CORREDOR

Descripción: Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla.

El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuando quede un solo ratón.

Reglas: Los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en las manos.

Edad: A partir de 9 años.

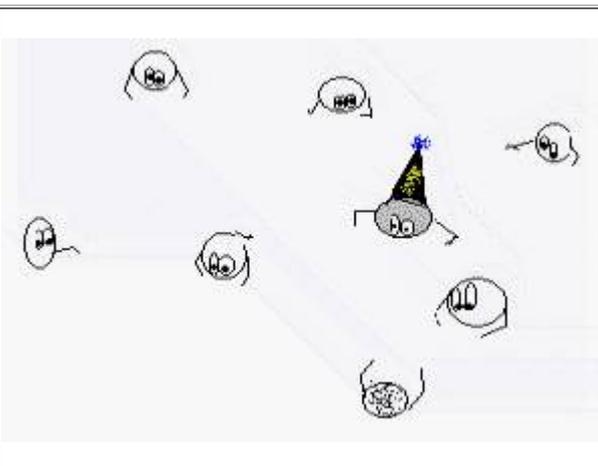


5 - LOS BRUJOS

Descripción: Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...)

Reglas: No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.

Edad: A partir de 6-7 años.



1.2 - Juegos para el Desarrollo de la Fuerza

El entrenamiento de “la fuerza” se caracteriza por la prudencia, ya que básicamente se realizan juegos de transporte hasta la edad de 12 –14 años, que es el momento en que se comienza a insistir en este aspecto.

6 - FÚTBOL DE CANGREJOS

Descripción: El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo. Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo. Cada partido se juega durante 5 minutos.

Reglas: El balón no puede ser tocado con las manos.

Edad: A partir de 10-11 años.

7 - LOS JINETES CON BALÓN

Descripción: Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba.

Reglas: Está prohibido salir de los límites de terreno de juego.

Edad : A partir de 12-13 años

1.2.1 - Juegos para el Desarrollo de la Fuerza Velocidad

Este aspecto se caracteriza por la explosividad de la contracción muscular, la aceleración y los saltos de forma que el jugador desarrolla en muy poco tiempo una fuerza máxima.

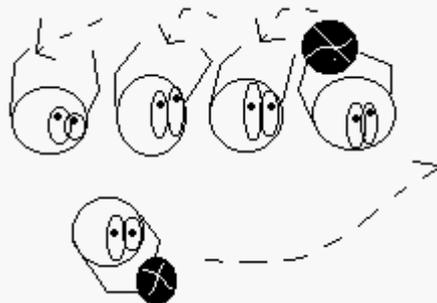
8 - LA PELOTA QUE PASA

Descripción: Los jugadores se colocan en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego.

El juego se desarrolla en forma de competición de relevos entre dos equipos.

La pelota es un balón de peso diferente en función de la edad de los niños.

Edad: A partir de 6 años.

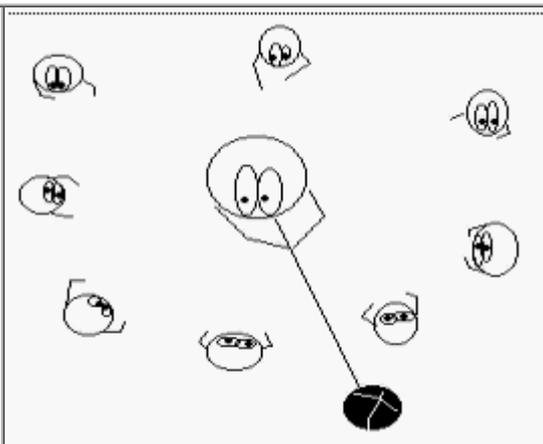


9 - EL CÍRCULO SALTANTE

Descripción: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situarán por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas por encima de la cuerda. Si un jugador de un equipo comete un error, el otro equipo obtiene un punto, de forma que el equipo que obtenga más puntos gana el juego.

Reglas: No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.

Edad: A partir de 6 - 7 años.



1.2.2 - Juegos para el Desarrollo de la Fuerza de Disputa Uno contra Uno

Para trabajar este aspecto podemos introducir juegos de empuje y de tracciones, por parejas, de pie, en cuclillas, en diferentes posiciones...

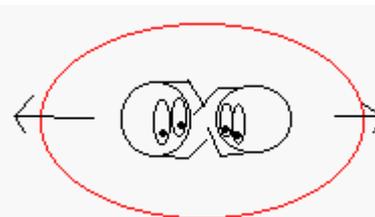
10 - PELEA DE GALLOS

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos equipos y sus jugadores se enumeran en secreto del 1 hasta el número de jugadores que tengamos. De esta forma cada jugador tiene un adversario en el otro equipo con el mismo número que él. Mediante conos, formaremos varios círculos en el suelo, uno para cada pareja, donde se realizarán las "peleas". Para iniciar la lucha los jugadores se colocan en cuclillas (como si fueran gallos) e intentan hacer perder el equilibrio a su contrincante por medio de empujones con las palmas de las manos.

Cuando un jugador lo logra se le concede un punto y ganará el equipo con mayor puntuación,

Reglas: No vale agarrar de la ropa. Si dos jugadores no logran derrotarse al término del tiempo (30 segundos) se declara empate.

Edad: A partir de 9 -10 años.

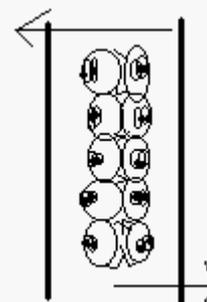


11 - LA FILA QUE SE EMPUJA

Descripción: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.

Reglas: Sólo está permitido empujar con la espalda y los jugadores no pueden soltarse entre ellos.

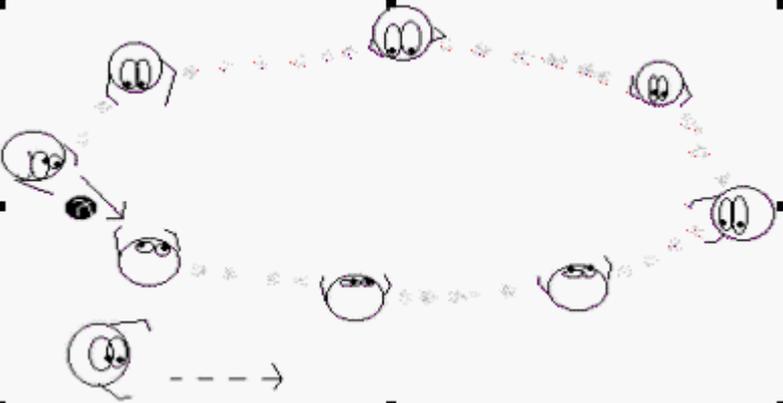
Edad: A partir de 9- 10 años.

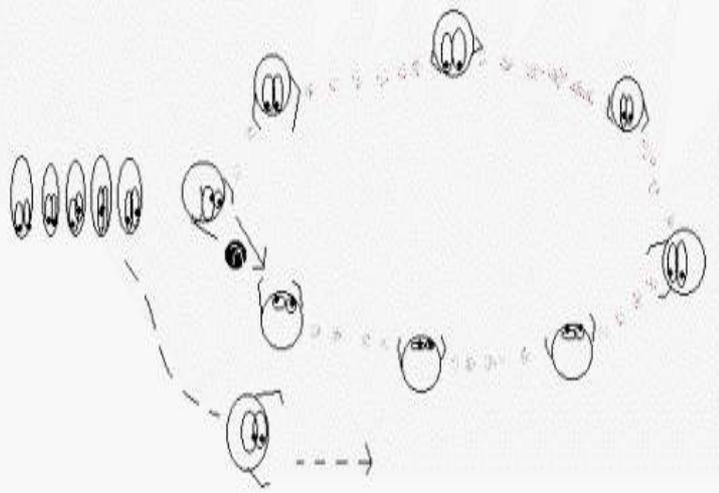


Además de trabajar la fuerza mediante juegos se trabajará cuando introduzcamos partidos 1 contra 1, partidos de entrenamiento, lanzamientos, chutes, saques de banda...

1.3 - Juegos para Trabajar la Resistencia

Para trabajar este aspecto podemos utilizar diferentes formas de competición, juegos o ejercicios que pueden ser desarrollados durante un tiempo prolongado. También podemos introducir otros deportes como baloncesto, balonmano y como no, poco a poco comenzar con un ligero entrenamiento de carreras.

<p>12 - BALÓN VIAJERO</p> <p>Descripción: Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón.</p> <p>Reglas: Los pases no pueden saltarse a ningún jugador. Podemos iniciar el juego realizando los pases con la mano, pero a medida que se consolide el juego podemos realizar los pases con los pies y cambiar la dirección del recorrido del balón.</p> <p>Edad: A partir de 7 años.</p>	
--	---

<p>13 – El Reloj</p> <p>Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 2 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo.</p> <p>El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el máximo número de pases consecutivos con el balón, mientras el otro equipo realiza una carrera de relevos alrededor del círculo con todos sus jugadores. Ganará el equipo que al terminar la carrera haya realizado el mayor número de pases.</p> <p>Reglas: Los pases no pueden saltarse a ningún miembro del equipo. Podemos realizar el pase con las manos (saque de banda) o con los pies.</p> <p>Edad: A partir de 6 – 7 años.</p>	
---	--

Como hemos comentado anteriormente la resistencia podemos trabajarla con cualquier juego, por este motivo no expondremos más juegos en este apartado, y los podemos apreciar en el punto Juegos deportivos.

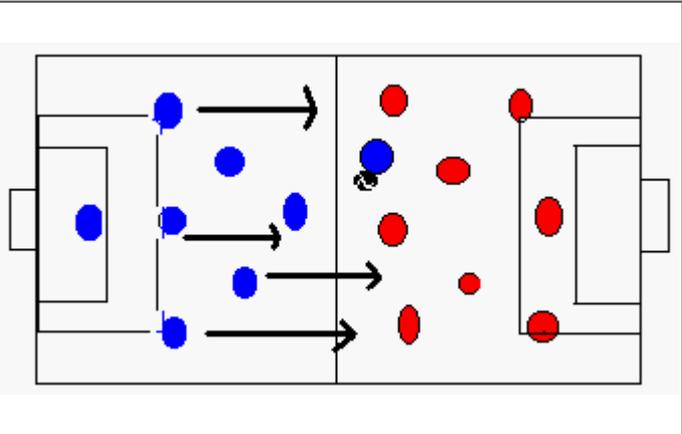
Otra forma de trabajar la resistencia es mediante juegos con carácter de competición :

14 - 4 contra 4 o 5 contra 5

Desarrollo: Formaremos un campo de juego adaptado a la edad de los jugadores y que bien podría corresponder con medio campo de un terreno de juego. Distribuiremos los jugadores en dos equipos que se enfrentan entre sí. Cuando el balón pasa la línea media del terreno de juego, todos los jugadores tienen que haber pasado también esa línea, para poder conseguir gol.

Reglas: Las mismas que en un partido de fútbol convencional.

Edad: A partir de 12 años.



1.4 - Desarrollo de las capacidades coordinativas

1.4.1 Diferenciación dinámica

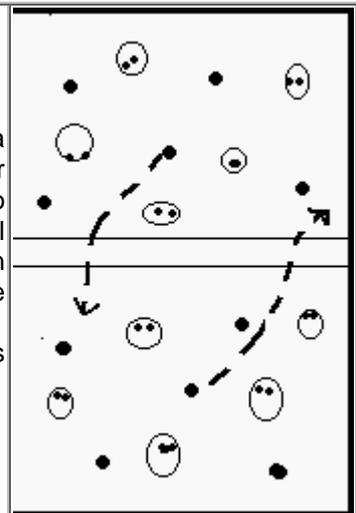
DIFERENCIACIÓN DINÁMICA: Capacidad individual de diferenciar, discriminar i precisar luego, las sensaciones que recogemos de los objetos y de todo lo que pasa, mediante nuestros órganos sensitivos, para responder mejor a las exigencias de actividades específicas.

15 - VACIAR EL CAMPO

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.

Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.

Edad: A partir de 6 – 7 años.

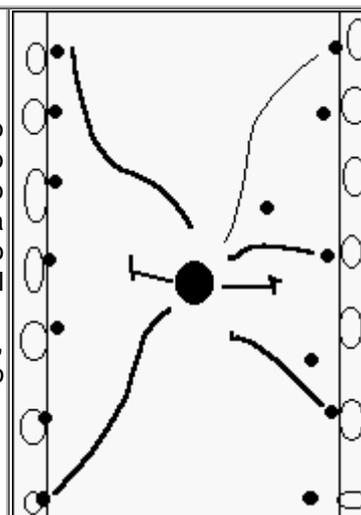


16 - A LA CAZA DEL BALÓN

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario. El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto.

Reglas: Los balones son reutilizados después de cada lanzamiento, es decir, cada jugador lanza el balón que le llegue tanto el suyo como el del equipo contrario.

Edad: A partir de 7 años.



1.4.2 - Juegos para Trabajar la Diferenciación Espacio-temporal

DIFERENCIACIÓN ESPACIO-TEMPORAL: Capacidad del individuo de dar una orden secuencial de tipo cronológico-espacial a los procesos motores parciales, vinculándolos entre ellos hasta convertirlos en un acto motor unitario e intencionado.

TIEMPO: el desarrollo temporal se estructura en la dimensión de antes, ahora, después; de rápido, lento; de lo simultáneo a lo alternativo...

ESPACIO: el desarrollo espacial presupone por parte del jugador el conocimiento de los conceptos de delante, detrás, arriba, abajo, debajo, de lado, cerca, lejos, largo, corto, ancho, estrecho, abierto, cerrado, dentro, fuera, alto, bajo.

Este aspecto de trabajo, más que realizarse mediante un juego, podemos realizarlo mediante diversos ejercicios y utilizando los juegos que tengan relación con las propuestas que exponemos.

17 – EJERCICIOS

- **Pasar y recibir el balón:** Formaremos diferentes grupos donde sus componentes de pasarán la pelota de diferentes formas, cada vez una diferente: alta y rápida, baja y lenta, haciendo un giro después del lanzamiento... (mediante este ejercicio trabajamos la dimensiones temporales y espaciales)

- **Carreras:** Correr y andar con cambios de velocidad, hacerse un auto pase y correr detrás del balón

1.4.3 - Juegos para Trabajar la Orientación

ORIENTACIÓN: Una acción motora intencional y orientada presupone la capacidad del alumno (A) para determinar la posición de los segmentos y de la totalidad del cuerpo en el espacio, y (B) de modificar sus respectivos movimientos dentro de un espacio de acción concurrente y bien definido, en relación con los objetos y con los otros, en su turno o en movimiento.

18 - EL HOMBRE SOMBRA

Descripción: Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda...

Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.

Edad: A partir de 8 años.



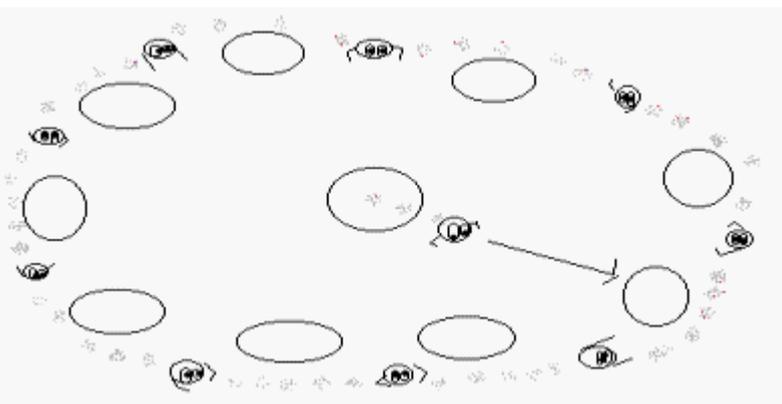
19 - CADA UNO EN SU CASA

Descripción: Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador.

A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.

Reglas: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.

Edad: A partir de 6-7 años.



1.4.4 - Juegos para Trabajar el Equilibrio

20 - PULSO GITANO

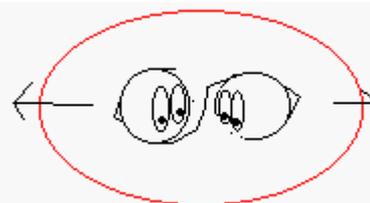
Descripción: Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego.

Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El otro pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda.

El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada.

Reglas: No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.

Edad: A partir de 9 años.



Nota: Para trabajar el equilibrio también podemos utilizar el juego PELEA DE GALLOS que introducimos para trabajar la fuerza.

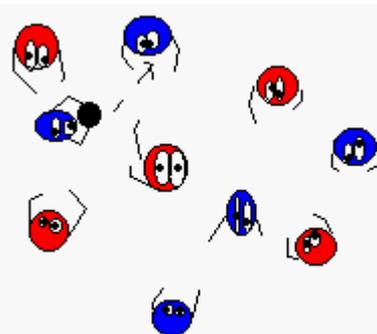
1.4.5 - Juegos para Trabajar la Anticipación Motora

21 - LOS DIEZ PASES

Descripción: Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador recoge el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya tocado el suelo, ni haya sido interceptada por el otro equipo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a 5 puntos. Podemos realizar el juego con las manos para principiantes y una vez tenemos consolidado su desarrollo realizarlo con los pies.

Reglas: El balón no puede tocar el suelo, ni está permitido quitarle el balón de las manos al jugador que lo tiene controlado.

Edad: A partir de 9 años.



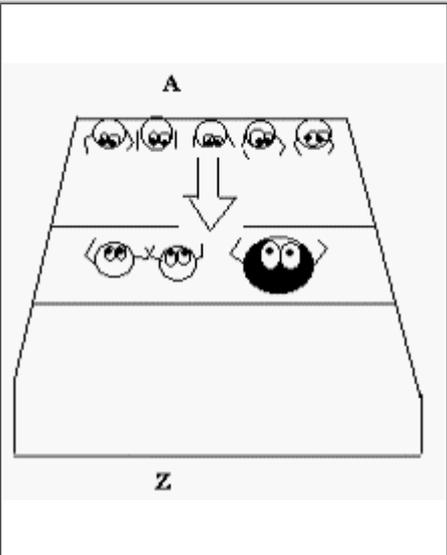
22 - LA MURALLA

Descripción: Delimitaremos un espacio (el área grande de un campo de fútbol) con un pasillo central de unos 3 a 5 metros. Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo.

A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados.

Reglas: Eliminaremos el jugador que tarde mucho en pasar. La muralla puede ser inmóvil o adquirir las mismas funciones que el guardián pero siempre si mantienen sus manos entrelazadas.

Edad: A partir de 6- 7 años.



2 - JUEGOS PARA TRABAJAR EL ASPECTO TÉCNICO

2.1 - Juegos para Trabajar los Pases

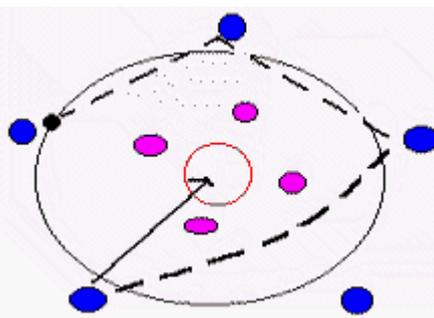
23 - BALÓN POR EL CÍRCULO

Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca.

Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al círculo interior, defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante 5 minutos y luego efectuaremos un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido.

Reglas: Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro de la zona defendida por el equipo B, aunque el balón si puede y debe hacerlo.

Edad: A partir de 10 – 11 años.

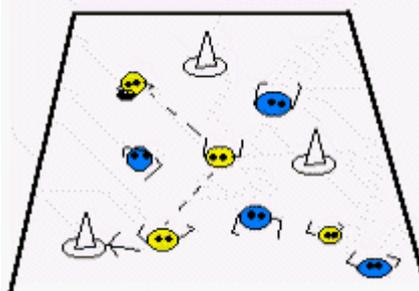


24 - TOCA LOS CONOS

Descripción: Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos distribuidos por el espacio. Cuando un equipo consigue tocar un cono con el balón se le otorga un punto.

Reglas: No está permitido salir del terreno de juego con el balón, ni mantenerlo más de cinco segundos si realizar ningún pase.

Edad: A partir de 9 – 10 años.



25 - FÚTBOL A LA ISLA

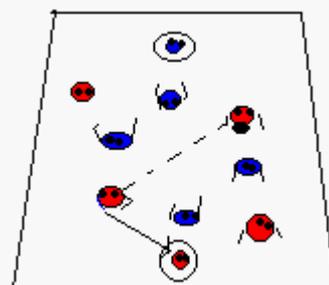
Descripción: Delimitaremos un terreno de juego y en cada extremo del espacio crearemos dos círculos pequeños mediante conos. Dentro de este círculo se situará un jugador de cada equipo, pero de forma que en el círculo situado en el campo del equipo A, se situará un jugador del equipo contrario y viceversa.

El juego consiste en conseguir llevar el balón a los jugadores situados dentro del círculo. Para ello dos equipos se enfrentan entre sí, intentando llegar al objetivo por medio de pases y driblings. La única salvedad, estriba en que para pasarle el balón al jugador del círculo se debe realizar cogiendo el balón y pasárselo con las manos.

Ganará el equipo que consiga mayor puntuación en un tiempo determinado.

Reglas: Para pasarle el balón al jugador del círculo, se debe estar a menos de 2 metros de él. Cada vez que se consiga un punto se cambia el jugador del círculo.

Edad: A partir de 9 – 10 años.



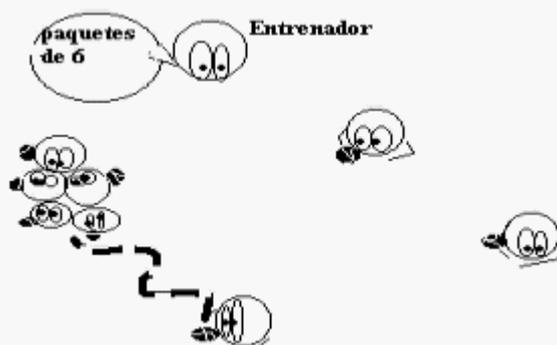
2.2 - Juegos para Trabajar las Conducciones

26 - LOS PAQUETES

Descripción: Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres.

Reglas: No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.

Edad: A partir de 7-8 años.



27 - EL PAÑUELO CON BALÓN

Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos y otorgaremos un número del 1 al... de tal forma que cada jugador de un equipo tenga su homólogo en el equipo contrario.

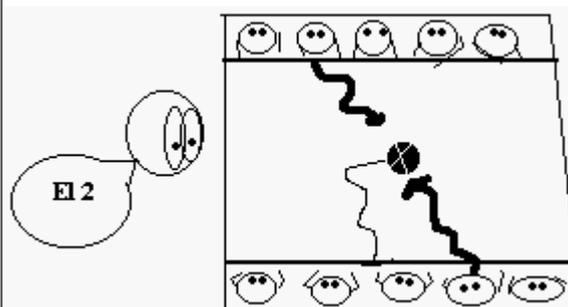
Trazaremos dos líneas en el terreno, una para cada equipo, y situaremos un balón en la mitad del terreno de juego.

El entrenador dirá en voz alta uno de los números, en ese momento los jugadores con el número correspondiente, deberán salir hacia el balón, hacerse con él y conducirlo hasta su línea de meta.

Cada jugador que consigue regresar a su punto de salida obtiene un punto y ganará el equipo que consiga mayor puntuación.

Reglas : Jugaremos con las reglas de un partido de fútbol (faltas)

Edad: A partir de 9 años.



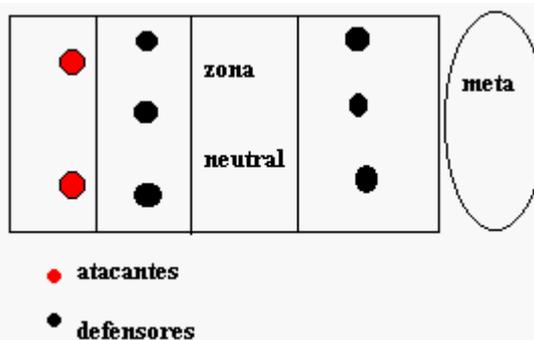
2.3 - Juegos para Trabajar los Regates

28 - A TRAVES DE LA BARRERA

Descripción: Distribuiremos los jugadores en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formado por tres defensores y que les intentarán arrebatarse el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores.

Reglas: No está permitido salir de la zona de juego ni quedarse mucho tiempo en la zona neutral.

Edad: A partir de 10 – 11 años.



29 - PARTIDO DE REGATES

Descripción: Formaremos diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos jugadores 1 contra 1. El objetivo del partido será doble. Se deberá conseguir gol en unas porterías pequeñas formadas por dos conos, pero para poder marcar gol será necesario que el jugador que está en posesión del balón realice un regate sobre su adversario.

Reglas: El gol únicamente será válido si se consigue realizar un regate. Se puede establecer de antemano el tipo de regate que se debe realizar.

Edad: A partir de 10 años.



2.4 - Juegos para Trabajar las Recepciones

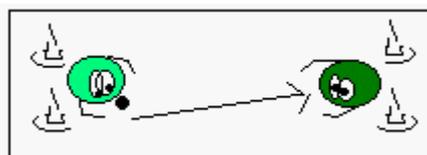
30 - EL PORTERO SIN MANOS

Descripción: Formaremos parejas y situaremos a los jugadores en campos de tamaño reducido defendiendo una portería de dimensiones pequeñas.

El juego consiste en intentar conseguir gol, sin salir de la portería que se defiende. Los jugadores pueden utilizar cualquier segmento corporal, excepto las manos, para intentar recepcionar el balón e intentar batir la portería contraria.

Reglas: No se puede avanzar con el balón y está prohibido tocar el balón con las manos, si eso se produce el jugador infractor recibirá un lanzamiento a puerta sin portero como castigo.

Edad: A partir de 8 –9 años



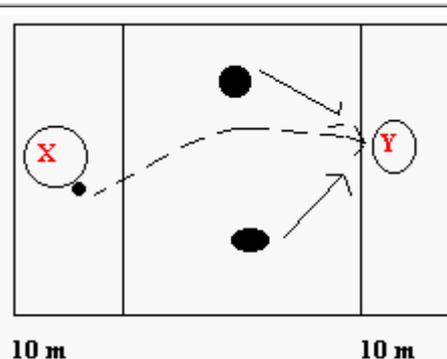
31 - RECEPCIONA SI PUEDES

Desarrollo: Los jugadores se dividen en parejas que se enfrentarán dos contra dos en cada terreno de juego.

El jugador X realiza un pase largo a su compañero Y para que este último realice un control sobre el balón. Entre ambos jugadores se sitúan los oponentes, que intentarán evitar que el jugador Y reciba el balón o en su defecto que controle con comodidad.

Reglas: Los jugadores defensivos no pueden salir de su zona de juego. Cada 3 intercepciones de los defensas o 5 controles de los atacantes se intercambian las posiciones.

Edad: A partir de 11 – 12 años



2.5 - Juegos para Trabajar los Lanzamientos

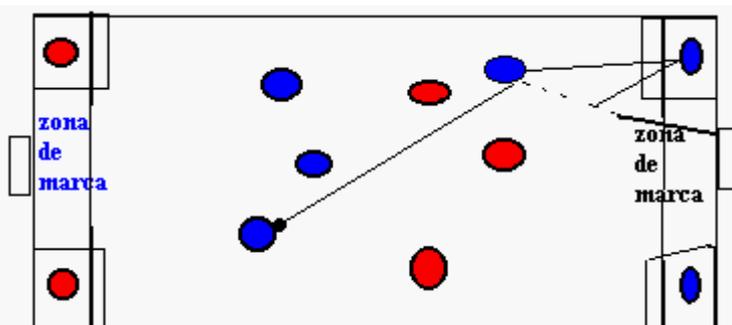
32 - LANZA DESDE AQUÍ

Descripción: Crearemos un campo de juego marcando en cada corner una zona donde colocaremos un jugador atacante. Cada equipo no podrá conseguir ningún gol si el balón no viene precedido de un pase desde alguna de estas zonas. De igual forma, marcaremos una zona a partir de la cual no se podrá lanzar a puerta.

El juego se realiza como un partido 5 contra 5 con porterías pequeñas, formadas por unas vallas de 50 cm de alto.

Reglas: No está permitido lanzar después de la línea de defensa y no se conseguirá el gol si no viene precedido de un pase desde los corners.

Edad: A partir de 12 – 13 años.

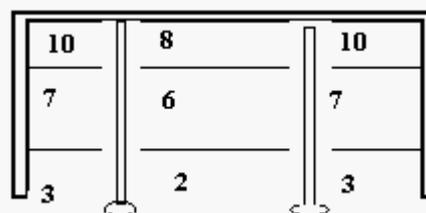


33 - JUEGO DE PUNTERÍA

Descripción: Dividiremos la portería en diferentes zonas y otorgaremos una puntuación a cada lugar. Los jugadores lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando conseguir el mayor número de puntos si consiguen impactar con el balón en el lugar señalado.

Reglas: La puntuación puede realizarse dividiendo la portería en diferentes zonas, mediante una goma elástica o una cuerda. También podemos utilizar los postes, el larguero y la escuadra como elemento de puntuación.

Edad: A partir de 9 – 10 años.



2.6 - Juegos para Trabajar el Golpeo de Cabeza

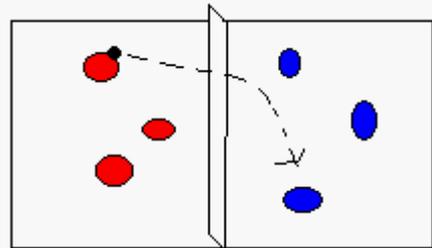
34 - FÚTBOL TENIS

Descripción: Formaremos equipos de 3 jugadores que se enfrentarán en un terreno de juego dividido por una red (u otro elemento que la sustituya). El juego puede realizarse tanto con la cabeza como con los pies, pero el balón sólo puede pasarse al campo contrario con la cabeza, si el balón da más de un toque en el campo contrario el equipo atacante recibe un punto.

Los toques que cada equipo puede realizar sobre el balón los determinará cada entrenador en función de sus jugadores.

Reglas: No está permitido pasar el balón a campo contrario con los pies, ni utilizar las manos, ni realizar más de dos toques seguidos un mismo jugador.

Edad: A partir de 13- 14 años, aunque con modificaciones y adaptándolo podemos introducirlo antes.



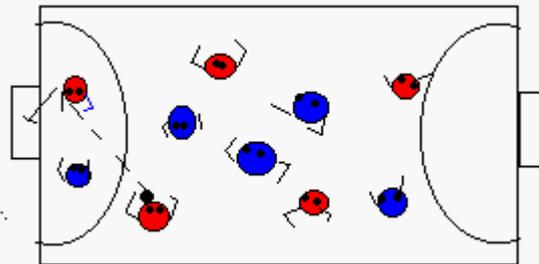
35 - PARTIDO DE CABEZA

Descripción: Formaremos dos equipos de 4 o 5 jugadores cada uno que realizarán un partido donde sólo se puede batir la portería contraria mediante un remate de cabeza.

El juego se desarrolla mediante pases realizados con la mano y los equipos atacan o defienden en función de quien tiene la posesión del balón.

Reglas: No está permitido un auto remate de cabeza, de forma que el gol sólo será legal si viene precedido de un pase.

Edad: A partir de 11- 12 años.



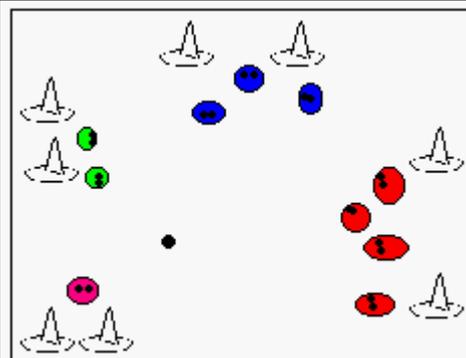
2.7 - Algunos Juegos de Fútbol

36 - QUANTAS PORTERÍAS!

Descripción: Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y puede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto.

Reglas: No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola.

Edad: A partir de 10 –12 años.



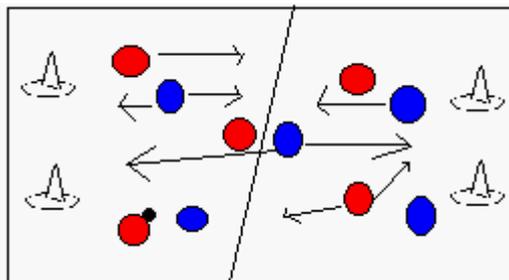
37 - CADA UNO EN SU SITIO

Descripción: Dividiremos el grupo en equipos de 3 jugadores. Realizaremos un partido 3 contra 3 sobre un terreno de juego de unos 10-15 metros con porterías de tamaño reducido y sin portero, en el que situaremos posiciones fijas que iremos variando. Estableceremos en cada equipo las siguientes posiciones:

- 1 defensas que no pueden pasar de medio campo (sólo pueden defender y pasar el balón a sus compañeros)
- 1 delanteros que no pueden pases de medio campo para defender (sólo atacan y presionan la salida del balón)
- 1 medio campista que será el único que podrá moverse por todo el terreno de juego.

Reglas: Si uno de los defensas o delanteros pasa a la mitad del campo que tiene prohibida el balón pasa a poder del otro equipo. Debemos cambiar de posiciones cada cierto tiempo para que el juego no resulte monótono.

Edad: A partir de 8 años.



38 - FÚTBOL DE ATAQUE

Descripción: Realizaremos un partido dividiendo el grupo de jugadores en dos equipos que se enfrentarán en un terreno de juego reglamentario. Cada equipo dispone de 1 minuto para realizar su ataque comenzando desde un saque de portería (en corto) y finalizar su jugada con un lanzamiento sobre la puerta del equipo contrario.

Reglas: Igual que en un partido oficial.

Edad: A partir de 9 - 10 años.

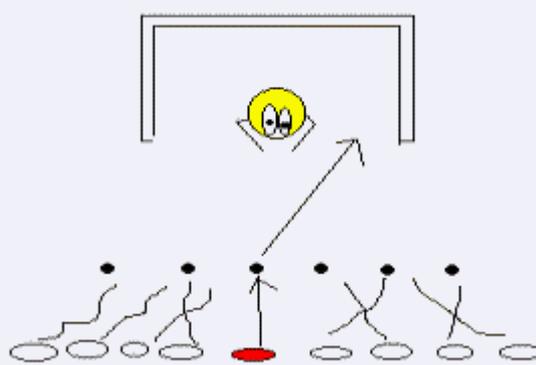
2.8 - Juegos para el Entrenamiento del Portero

39 - LANZAMIENTOS ENGAÑOSOS

Descripción: Situaremos 6 balones en la frontal del área y los jugadores se separan de ellos unos 10 metros. A la señal del entrenador todos los jugadores salen corriendo en dirección a los balones. Previamente el entrenador habrá designado un único lanzador (sin que el portero conozca quien realizará el lanzamiento), de forma que los demás jugadores al llegar a los balones se frenarán y volverán a su posición inicial, dejando que el jugador indicado realice su lanzamiento.

Reglas: Prohibido lanzar ha puerta si no has sido designado.

Edad: A partir de 7-8 años.

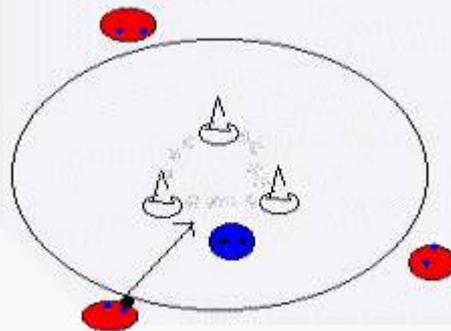


40 - EL TRIÁNGULO LANZADOR

Descripción: Dibujaremos un círculo sobre el terreno de juego, en medio del cual crearemos, mediante conos, un triángulo que el portero tiene que defender (3 porterías). Tres jugadores se pasan el balón libremente y tiran en el momento apropiado a la portería. El portero debe intentar parar el balón, sin poder entrar en el espacio marcado por los conos.

Reglas: Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro del círculo para lanzar, y el portero no puede entrar en la zona de los conos (porterías)

Edad: A partir de 9 años.

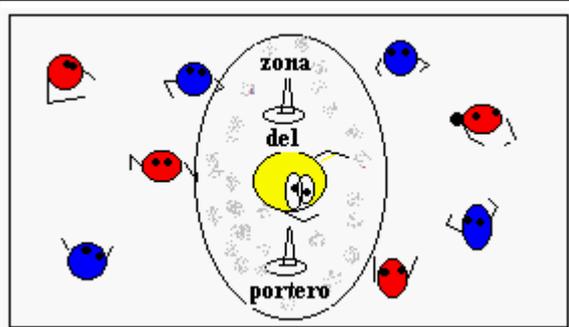


41 - PARTIDO PARA EL PORTERO

Descripción: Dividiremos el grupo en dos equipos que se enfrentarán en un partido uno contra el otro. Sólo existe una portería defendida por un portero neutral, en la cual se puede conseguir gol por ambos lados. Los dos equipos intentan conseguir gol o defender su portería en función de quien tenga la posesión del balón.

Reglas: No se puede lanzar a puerta dentro de la zona reservada para el portero.

Edad: A partir de 8-9 años.



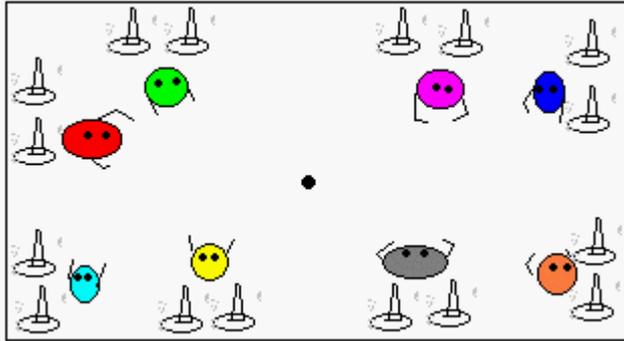
3 - JUEGOS VARIADOS

42 - FUTBOL INDIVIDUAL

Descripción: A lo largo de toda el área grande, colocaremos una portería para cada jugador de un tamaño reducido y formada por conos. El entrenador lanza la pelota al aire y comienza el juego. Cada jugador trata de conseguir gol en alguna de las porterías y a su vez defender la suya. Ganará quien consiga más goles.

Reglas: No se permite quedarse delante de la portería evitando que te marquen gol, sin intentar conseguir anotar tantos.

Edad: A partir de 8- 9 años.

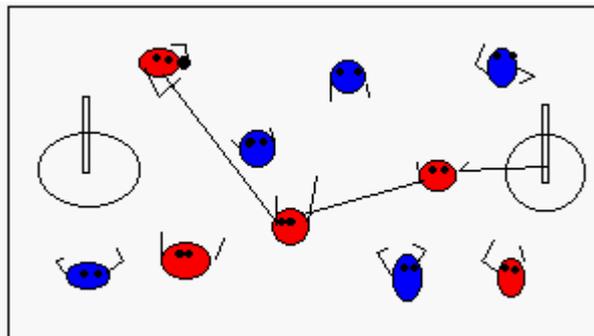


43 - BALÓN AL POSTE

Descripción: Crearemos un campo de juego de unos 25 metros de largo por 10 de ancho en el que dibujaremos dos círculos, uno en cada zona defensiva de cada equipo, en el que situaremos un poste en el centro. Los equipos deben intentar derribar el poste del equipo contrario mediante pases realizados con la mano, con la dificultad de que no está permitido desplazarse con el balón en las manos. Cada vez que se derriba el poste se obtiene un punto.

Reglas: No está permitido desplazarse con el balón, ni arrebatarlo a un compañero que lo tiene sujeto con las manos.

Edad: A partir de 8-9 años.



44 - TORNEO DE DIVISIONES

Descripción: Crearemos campos de pequeñas dimensiones en los que realizaremos partidos dos contra dos o tres contra tres, con porterías pequeñas y sin portero, a modo de competición de liguillas. Asignaremos a cada campo una división:

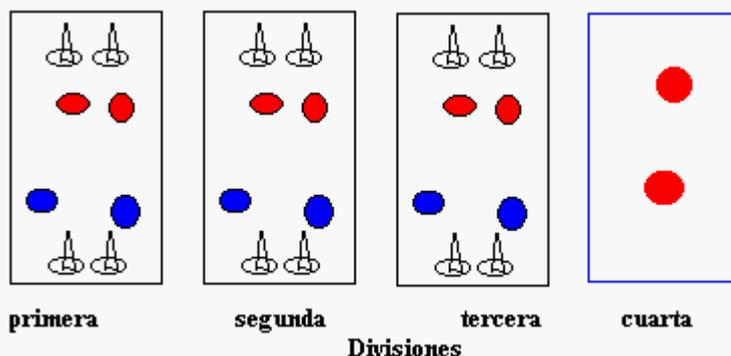
- Primera División: El equipo que gana se mantiene en este campo y el que pierde baja a segunda división.

- Segunda División: El equipo que gana sube a primera y el que pierde baja a tercera.

- Tercera División: El equipo que gana sube a segunda y el que pierde baja a cuarta.

- Cuarta división: No se realiza partido los jugadores deben realizar alguna tarea adaptada a su edad (malabarismos, controles, pases) Podemos incluir las divisiones que necesitemos en función de los jugadores disponibles, siguiendo el esquema antes enunciado. Después de un rato, podemos volver a sortear las divisiones.

Edad: A partir de 8-9 años.



45 - EL PORTERO MÓVIL

Descripción: Dividiremos el grupo en dos equipos que ocupan la mitad de cada campo. Un jugador de cada equipo se situará en la zona opuesta a su mitad del terreno. El balón se lanza al aire entre un jugador de cada equipo. El equipo que se hace con el balón debe intentar mediante pases hacer llegar el balón a su compañero situado en la zona de marca. El portero puede moverse por toda esta zona de marca de forma lateral, pero sin entrar en el campo de juego de los jugadores.

Reglas: seguiremos las reglas de un partido de fútbol, con la salvedad que un mismo jugador no puede realizar más de tres toques al balón sin haberlo pasado antes.

Edad: A partir de 11 – 12 años.

