



Hockey sobre Césped Básico y Divertido



Guía Académica de 10 Sesiones

Patrocinado por *harrow*



FUNdaMENTAL FIELD HOCKEY

Hockey sobre Césped Básico y Divertido



¡Hockey sobre Césped Básico y Divertido es una iniciativa orientada a la formación de niños y jóvenes que tiene como objetivo enseñarles el deporte a miles de niños de todo el país, brindarles equipos sin costo y fomentar así la actividad física y la diversión! Niños de todo el país tendrán la oportunidad de jugar y aprender sobre este deporte en sus clases de educación física, en su YMCA local o posiblemente en una liga recreativa. Una vez que completen el programa Hockey sobre Césped Básico y Divertido, los niños podrán seguir jugando en sus clubes locales. Nuestro objetivo es brindarles un espacio para que practiquen hockey y, más importante aún, ¡para que se diviertan!

El programa Hockey sobre Césped Básico y Divertido coincide con el plan y compromiso a largo plazo que lleva adelante la organización USA Field Hockey para fomentar el desarrollo del deporte y brindarles oportunidades de jugar a niños y niñas de entre 7 y 11 años. El programa se centrará en la diversión y consistirá en jugar partidos con equipos reducidos sobre cualquier superficie plana, ya sea con un grupo pequeño o grande de niños.





Hockey sobre Césped + Tú = Diversión





La caja contiene:

24 palos (34”), 24 bochas, 12 conos y una Guía académica de 10 sesiones (repasar antes de cada sesión)

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO:

TIENES LAS HERRAMIENTAS,

¿AHORA QUÉ? Al preparar cada sesión, es importante que tengas en cuenta la edad, experiencia y aptitud física de los jugadores. El programa fue diseñado a modo de guía; no es obligatorio. Es posible que encuentres cosas útiles y otras que no funcionen tanto para ti. Siéntete libre de optar por lo que te brinde mejores resultados. Combina distintos elementos y busca que la actividad sea novedosa y divertida. Depende de ti... Recuerda: cada sesión es única y tú eres los ojos y el cerebro detrás de esta operación, que tiene como objetivo desarrollar un programa que lleve el hockey a niños de distintas edades y tenga en cuenta los diversos niveles de maduración, las aptitudes físicas y la capacidad de comprender un deporte tan técnico como este. Si no conoces bien el

juego, estudia los conceptos claves ya que estos constituyen la base del deporte y te servirán de guía para el entrenamiento. Mantén un nivel de juego simple y seguro y tendrás un éxito asombroso con los jóvenes atletas. Este es el primer paso. Con el tiempo, el programa será actualizado y mejorado, gracias a tus comentarios, tu interacción y el entusiasmo de los atletas.

EL ÉXITO DEPENDE DE TI: Tu responsabilidad es darle vida a este programa, a través de tu personalidad, energía y pasión por el deporte. Tu meta principal es lograr que estos niños “quieran” seguir jugando. Si las sesiones son divertidas y estimulantes, ellos se “enamorarán” del deporte, y ese es el objetivo del programa. ¡Estate preparado, aprende bien los ejercicios y cómo explicárselos de forma rápida! Para que la sesión sea exitosa, es importante que la transición de un ejercicio a otro sea suave

y eficaz. Sabemos que deberás trabajar con distintas cantidades y niveles de jugadores, y que todos los días se presentarán nuevos desafíos. La capacidad de adaptarse frente a dichos desafíos es lo que hace que entrenar sea tan emocionante. Te invitamos como entrenador a que practiques las técnicas básicas por tu cuenta. Esto te pondrá en contacto con la DIVERSIÓN del juego y te brindará experiencia para enseñar.

NOTA: El sitio Web del programa Hockey sobre Césped Básico y Divertido ofrecerá más información de utilidad. Es imprescindible que visites el sitio para obtener explicaciones más detalladas, fotos, videos y juegos muy divertidos. El hockey sobre césped es un deporte difícil de enseñar desde un punto de vista técnico, especialmente si no tienes materiales visuales para ver y aprender. Una vez que entiendes la técnica del deporte, enseñarlo es más fácil (siempre que exista una comunicación fluida con los niños). ¡Es simple!

Visítanos en www.funfh@usafielhockey.com/youth



La seguridad es primordial

Cómo preparar las sesiones

- ¡NO permitas que los niños revoleen el palo en ningún momento! Detén el juego con el silbato y explícales a todos que al intentar marcar, bloquear o quitar la bocha, el jugador debe mantener el palo en contacto con la bocha. ¡NADA de elevar el palo! Muéstrales lo que se puede hacer y lo que no.
- Haz que precalienten los músculos con algún juego divertido y asegúrate de que relajen y estiren los músculos al finalizar cada sesión.
- ¡Revisa siempre las condiciones climáticas antes de partir hacia una nueva sesión!
- Revisa el terreno al llegar al campo de juego y controla que no haya elementos peligrosos.
- Campo al aire libre: vidrios rotos (quítalos cuidadosamente), agujeros en el campo (rellénalos), obstáculos que pueden hacer tropezar a los jugadores (quítalos del campo), presencia de otras personas jugando cerca del campo (pelotas que vuelan, obstáculos) y el tiempo (conoce qué hacer y a dónde ir en caso de tormentas eléctricas y lluvias torrenciales).
- Cancha bajo techo: asegúrate de que no haya obstáculos (los conos, las botellas de agua y la indumentaria que estén de más deben quitarse del área de juego). Asimismo, la presencia de muchos cables eléctricos en la zona puede suponer un riesgo de salud. Si existe algún otro requisito del lugar, asegúrate de que el encargado de su ejecución sea un profesional capacitado.
- Cancha de tenis: si se ha quitado la red, coloca conos cerca de los postes y asegúrate de realizar los ejercicios lejos de esta área. Si una bocha se acerca a los postes, asegúrate de poder detener el juego rápidamente (“gritar” o “tocar el silbato”).
- Ten bien presente dónde se encuentra el kit de primeros auxilios y cómo proceder en caso de emergencia.
- Lleva un registro de las historias clínicas de los atletas. Asegúrate de saber quiénes tienen problemas de salud o lesiones previas que sean relevantes. Asegúrate de contar con la información de contacto de sus padres, tutores o familiares en caso de una emergencia.
- Si es necesario, arma los equipos teniendo en cuenta las destrezas y aptitudes físicas de sus jugadores para que el juego sea más parejo.



El arte de entrenar

Una simple filosofía de entrenamiento, por Terry Walsh, Director técnico de USA Field Hockey

“Entrenar un equipo consiste en hacer preguntas y escuchar atentamente”

- No somos preparadores, sino docentes. Ten en cuenta esto al organizar tus sesiones.
- Crea una señal de “DETENCIÓN” para tus jugadores y utilízala con regularidad en cada sesión. Al dar la señal de “DETENCIÓN”, todos los jugadores deben dejar lo que están haciendo, establecer contacto visual contigo y esperar nuevas instrucciones. Por ejemplo: “1... 2... 3... y... ¡QUIETOS!”.
- Crea una señal de “ACCIÓN” para tus jugadores y utilízala con regularidad en cada sesión. Esto crea una rutina que permite mantener el orden y lograr transiciones suaves. Por ejemplo: “LISTOS... ¡YA!”.
- Utiliza el lenguaje corporal y distintos tonos de voz para demostrar entusiasmo cuando alguien intenta algo que has enseñado, y sé específico en cuanto al por qué. Puedes hacer una pregunta: “Excelente recepción Matt. ¿Por qué crees que te salió tan bien?”. Una posible respuesta es: “¿Porque sostenía el palo en el suelo?”. El maestro responde: “Muy bien. Ahora intenta lograr 3 seguidas, ¿OK?”.
- Para aquellos que tienen entre 7 y 11 años, los juegos divertidos ‘de aprendizaje oculto’ que enseñan lo básico son fundamentales. Siéntete libre de pensar juegos divertidos que puedan jugarse con un palo y una bocha.
- Desarrolla estrategias para hacer comentarios y devoluciones. Estos deben hacerse de forma oportuna. Puedes hacer “correcciones” pero recuerda ser específico; y busca que los niños se diviertan y disfruten al hacer y recibir comentarios. Gánate la confianza de cada uno de los jugadores.
- Bríndales una gran cantidad de devoluciones instructivas y motivadoras. Asegúrate de que las interacciones positivas con el estudiante superen las interacciones correctivas.
- Pon a prueba a los niños mediante competencias (pequeños juegos y pruebas de destreza con medición de tiempo y repeticiones (esquemas simples)).
- Estate preparado para cualquier situación. Imagina lo que podría pasar y encuentra una solución tranquila. Ejemplos: Ambiental (estado del tiempo), niños (llegan tarde), alguien se lastima y tú eres el único entrenador presente en el lugar, etc.
- Establece un sistema de ayudantes para organizar (sacar y guardar) los equipos.
- ¡Ten en cuenta a todos! Presta atención al tiempo que los niños deben esperar para que llegue su turno. Divide a los estudiantes en grupos más pequeños, utiliza más equipos, establece estaciones de actividad / ejercitación.



CONCEPTO CLAVE

Los Conceptos Claves son:

Reglas Básicas, Postura y Empuñadura Correctas, Control del Palo y la Bocha, Ataque, Recepción, Pase y Diversión.

Los “CONCEPTOS CLAVES” son las destrezas y técnicas que les enseñarás a los niños durante cada sesión. No es necesario que TODAS las devoluciones técnicas sean muy detalladas. Puedes seleccionar un par de puntos, luego de que los jugadores los hayan intentado.

Lo que nos enseña la experiencia...

He recopilado información muy útil de profesores de EF y entrenadores que tienen experiencia trabajando con niños más pequeños. Aprendamos de ellos.

EJEMPLO: OBJETIVOS del programa de muestra:

Mantener un nivel simple de juego.

¡Hacer que los niños comiencen a jugar lo antes posible!

Primero debemos lograr que se diviertan para luego enseñarles. Si lo haces bien, puedes lograr ambas cosas al mismo tiempo.

Objetivos de la sesión central:

Enséñales una destreza y una o dos reglas nuevas cada día y repásalas durante la próxima práctica.

Divídelos en grupos y organiza un juego al finalizar cada sesión.

Las sesiones duran solamente una hora y el tiempo pasa rápidamente.

Hazlos hacer ejercicios y competir, y corrígelos en el momento.

Entre ejercicios, ofrécele a la clase alguna corrección rápida, algo que veas que la mayoría esté haciendo mal. Por lo general, una breve demostración de tal corrección y pasar al próximo ejercicio suele ser lo mejor.

Estate preparado y demuestra flexibilidad para adaptar la sesión a la construcción y experiencia del grupo.

Estructura de la sesión: “El Método del Sabio”

Comienza la primera clase con el agarre del palo, cómo girarlo en la mano y la regla del lado plano. Considero que esta es la técnica más importante y la más difícil de desarrollar entre los jugadores. Comenzamos con esto al principio de cada práctica.

Enséñales una técnica y deja que la practiquen inmediatamente.

¡Demasiadas indicaciones matarán la diversión!

Haz correcciones verbales a medida que practican (usa como ejemplo a los jugadores que lo hacen correctamente).

Mantén a los niños ocupados pero concentrados en la técnica aprendida.

Practica una técnica y luego asígnales un ejercicio/desafío que haga uso de la misma.

Utiliza juegos divertidos que fomenten el trabajo con los pies y las destrezas con el palo.

Yo siempre termino la sesión con un partido real.

Advertencia: Un problema muy frecuente está relacionado con los distintos niveles de destreza de los jugadores y cómo estos se apartan entre sí. Los jugadores más jóvenes o que se desarrollan más lento se ven intimidados por aquellos jugadores que son agresivos y aprenden más rápido. Esto puede resultar muy problemático si no tienes manera de dividirlos o si existe una gran diferencia de edades dentro del grupo. Nosotros ofrecemos clases para principiantes y avanzados para compensar. La presencia de entrenadores adicionales también puede ayudar, pero puede que no sea posible en algunos sitios.

Nuestro consejo No. 1: Cuanto antes empiezan a jugar el deporte, más rápido lo dominan. Al principio me muestro bastante relajado con respecto a las reglas, pero cada semana que pasa empiezo a marcar más y más faltas... Es importante que los entrenadores participen del juego, si es posible, para mantener la bocha bien distribuida, lo que acelera el juego y fomenta la participación de los jugadores. Primero debemos lograr que se diviertan para luego enseñarles. Si lo haces bien, puedes lograr ambas cosas al mismo tiempo.

“Resultado deseado”: Si lo haces correctamente, los niños te suplicarán para jugar su juego favorito y ahí es cuando tú debes asombrarlos y presentarles un nuevo y emocionante desafío/ejercicio.

Concepto Clave

¡Las reglas se establecen para mantener la sesión **SEGURA!** Si tienes dudas, toca el silbato. No obstante, en un comienzo intenta no utilizar demasiado el silbato para marcar faltas. Busca un equilibrio a la hora de detener el juego de modo que este siga siendo divertido y fluya correctamente. El hockey sobre césped es un deporte sin contacto, sutil y muy técnico.



FALTAS BÁSICAS = Suena el Silbato Inmediatamente y Pérdida de Posesión

- Pie: la bocha toca el pie de un jugador
- Elevación peligrosa: el palo se eleva por sobre la cintura en cualquier momento, Ataque o Defensa
- Palazo: golpear el palo de otro jugador con el palo propio
- Obstrucción (cualquier contacto cuerpo a cuerpo / no se puede bloquear ni interferir entre un jugador/su palo y la bocha)
- Lado incorrecto del palo (la bocha solamente puede jugarse con la parte plana del palo)

COSAS A TENER EN CUENTA:

- Una bocha que se eleva en el aire debe marcarse inmediatamente con el silbato si supone un RIESGO para CUALQUIER jugador que se encuentre en el campo.
- Una de las situaciones más agresivas ocurre cuando dos niños “corren” detrás de la misma pelota, o al jugar una defensa individual contra un atacante. ¡La prevención es primordial! Asegúrate de hacer hincapié en la forma correcta de abordar y quitar la bocha a un oponente. ¡El palo debe estar en el suelo!

- En un comienzo, deja pasar algunas faltas para que el juego continúe. ¡Al detener menos el juego, fomentas el movimiento y la DIVERSIÓN!

EN EL CAMPO DE JUEGO

- Si la bocha sale por la línea lateral, esta debe colocarse en el lugar por donde salió.
 - Todos los jugadores (incluidos los defensores) deben ubicarse a 5 metros de cualquier tiro libre una vez que suena el silbato o la bocha sale de los límites. Si un jugador sale jugando solo y un defensor se encuentra a menos de 5 metros, DETÉN el juego e indícales que se ubiquen correctamente. Hay que ser estricto con esta regla.
 - La regla del “auto-pase”: para mantener el flujo del juego y hacerlo más excitante, hace dos años se incorporó la regla del ‘auto-pase’. Cuando la bocha está parada, el jugador que ataca puede darse un pase a sí mismo para iniciar el juego y continuar atacando.
1. Primero debe asegurarse de que la bocha se encuentre detenida en el lugar donde ocurrió la falta.
 2. Luego puede iniciar la próxima jugada buscando un espacio y atacando hacia el arco contrario.
 3. Tiene la opción de tirarle un pase a un compañero de equipo que esté a más de 5 metros de la bocha.
- Un gol se anota cuando la bocha entera cruza la línea de gol.
 - Si hay un arquero ‘sustituto’, ¡asegúrate de que los jugadores no se ‘amontonen’ en el círculo para que aquel permanezca a salvo! ¡Estate listo para detener el juego!

Reglas Básicas... El juego de 6v6



- * El tamaño del campo dependerá de la cantidad de jugadores que haya disponibles para jugar y su edad / nivel de experiencia. Si el juego se desarrolla de forma muy vertical, siéntete libre de armar un campo con cuatro arcos. Esto hará que el juego se desarrolle hacia los costados también y a la vez permitirá incorporar un nuevo elemento al partido.

Concepto Clave

Empuñadura/ Postura Atlética

Empuñadura

- Mano izquierda firme en la parte superior del palo
- Girar el palo como abriendo una puerta
- Mano derecha bien abajo en el palo
- Los dedos índice y pulgar forman una “V”
- Mano derecha relajada actúa como guía
- Se usa para driblear, parar la bocha y pasarla



Postura atlética

- Base ancha: pies separados al mismo ancho que los hombros
- Rodillas apenas flexionadas (apenas agachado)
- Codos alejados del cuerpo (debe estar cómodo)
- Cabeza erguida, ¡no mirando hacia abajo!



Concepto Clave

Empuñadura para mover la bocha

Mover la bocha de lado a lado

- ❑ Mano izquierda firme en la parte superior del palo
- ❑ Mano derecha bien abajo en el palo
- ❑ Mano derecha relajada actúa como guía
- ❑ Girar el palo como abriendo una puerta
- ❑ Los dedos índice y pulgar forman una "V"
- ❑ Acostumbrarse a driblear, parar la bocha y pasarla



Empuñadura



Derecho/Revés

Peso sobre las rodillas



CONCEPTO CLAVE

Empuñadura y Postura corporal

Driblear (usar golpe de derecho)

- Sin movimientos laterales

- ❑ Mano izq. en la parte superior - Empuñadura firme (Empuñadura en V hacia fuera y al centro con el revés del palo)

Posición de las manos

- ❑ Mano derecha: floja en la empuñadura (paso del revés al golpe de derecho)
- ❑ Codo izquierdo flexionado - Codo derecho extendido
- ❑ Habilidad de muñecas

Posición del cuerpo

- ❑ Pies separados al mismo ancho que los hombros
- ❑ Rodillas flexionadas, cadera descendida
- ❑ Peso sobre el pie izquierdo = bocha del lado izquierdo
- ❑ Peso sobre el pie derecho = bocha del lado derecho

Posición de la bocha

- ❑ La bocha deber estar lejos de los pies
- ❑ Codos lejos del cuerpo
- ❑ Alternar el peso



NOTA: El dribbling es la técnica más difícil de aprender y por ende hay que practicarla. Una empuñadura correcta con la mano izquierda es fundamental para lograr la técnica. Incentiva a los nuevos jugadores para que practiquen el dribbling en cada sesión durante el mayor tiempo posible. Recuérdales que deben llevar la cabeza levantada lo más que puedan para ver lo que tienen alrededor.

Concepto Clave

Técnicas para marcar

DEFENSA INDIVIDUAL

¡LA SEGURIDAD ES PRIMORDIAL al ejecutar esta técnica!

REGLA No. 1:

- ❑ No están permitidos los palazos ni revolear el palo hacia atrás

Distancia de quite

- ❑ En un instante, el jugador debe poder estirarse hacia adelante y alcanzar la bocha mediante un quite “jab” extendido
- ❑ Los jugadores deben llevar el palo hacia adelante y luego hacia atrás con un movimiento ‘serpentino’

Reflejo, canalización o guía

- ❑ Determinar la línea o trayectoria correcta: Hombro derecho del atacante - Hombro derecho del defensor - Arco
- ❑ Un pie siempre adelante, firme y equilibrado (generalmente el pie izquierdo adelante). NUNCA cruzar las piernas
- ❑ Lograr la distancia correcta de quite e igualar la velocidad del oponente para mantener dicha distancia
- ❑ Una vez que la velocidad y la visión se reducen, cerrar el espacio mediante movimientos cortos de pies con el fin de reducir el control y el espacio
- ❑ Una vez que la visión, el espacio y/o el control se perdieron, ejecutar el QUITTE o BLOQUEO

Quite o bloqueo plano

- ❑ ¡UTILIZAR EL QUITTE/BLOQUEO PLANO ÚNICAMENTE cuando el oponente NO LLEVA VELOCIDAD!
- ❑ Consiste en ubicar el palo entero en el suelo (posición agachado) para evitar que la bocha golpee tu pie o para bloquear la bocha a un oponente que viene hacia ti

El quite ‘jab’

- ❑ Quitar con “golpe serpentino”, hacia adentro y afuera, para reducir la visión y velocidad del oponente
- ❑ Se pueden usar ambas manos; punto de partida: el palo debe apuntar hacia el ombligo



Quite plano

Concepto Clave

Técnicas de recepción y dominio de la bocha

Recepción con el derecho del palo

Posición de la mano en la recepción

- ❑ Empuñadura de dribbling con el palo vertical y la mano izquierda alejada del cuerpo
- ❑ Empuñadura tipo apretón con las manos separadas: la mano derecha puede estar más abajo de la mitad del palo, pero no muy abajo
- ❑ El codo izquierdo debe estar a la altura del hombro frente al cuerpo
- ❑ El pulgar apunta hacia el suelo, el palo en ángulo forma una trampa

Posición del cuerpo

- ❑ Postura atlética
- ❑ Ubicarse a la derecha del centro, en línea con la bocha que viene hacia ti

Ejecución de la técnica

- ❑ Formar un triángulo con los pies y la cabeza del palo, flexionar las rodillas y crear un 'bolsillo' para recibir la bocha
- ❑ El pie izquierdo apenas más adelante que el derecho. Inclinar el palo hacia adelante (la mano izquierda debe estar más alejada del cuerpo que la cabeza del palo)
- ❑ Detectar la trayectoria de la bocha
- ❑ Las "manos flojas" cuando la bocha hace contacto con el palo



CONCEPTO Clave

Técnica del empuje (pase por impulso)

Posición del cuerpo

- Postura atlética
- El cuerpo se ubica de lado, apuntando hacia el receptor

Posición de las manos y el palo

- Las manos separadas
- Las manos y el palo se llevan lejos del cuerpo, y la pipa del palo debe mantenerse baja y acompañar en dirección al receptor

Posición del palo

- El palo sobre la bocha - Sin movimiento hacia atrás

Posición de la bocha

- La bocha debe estar a la altura de la pierna trasera, el brazo derecho extendido y el codo izquierdo flexionado

Ejecución de la técnica

- Movimiento de marcha con el pie izquierdo
- Abrir el pie izquierdo hacia el receptor
- Colocar el peso sobre la pierna de adelante - Seguir moviendo los pies durante el pase y llevar el peso en dirección al receptor
- Acompañar el movimiento con el codo izquierdo como guía
- Empujar la bocha con la parte plana del palo



Concepto Clave

Técnicas divertidas Hacer 'jueguitos' con la bocha Para la coordinación entre ojos y manos

La empuñadura

- ❑ La empuñadura del palo es similar a la posición de dribbling pero en el aire
- ❑ Evitar que los jugadores cambien la forma de agarrar el palo por comodidad; muchos intentarán invertir la empuñadura regular
- ❑ Reforzar la mano derecha con un pequeño golpe de la bocha
- ❑ Traer la bocha hacia atrás con el palo en dirección a los pies
- ❑ 'Levantar' la bocha del suelo y controlarla

Intenta algunos de estos trucos:

1. Haz rebotar la bocha sobre el palo la mayor cantidad de veces posible
2. Mantén la bocha en equilibrio sobre el palo el mayor tiempo posible
3. Intenta estos trucos en movimiento: caminando y corriendo





LAS SESIONES

Este paquete incluye **10** sesiones.

Las primeras 6 sesiones abarcan los ‘conceptos claves’ e incluyen juegos de ‘aprendizaje oculto’.

Las sesiones 7-10 introducen más conceptos menores del juego y culminan con un ‘circuito de habilidades’ y una competencia ‘estilo torneo’.

EJEMPLO: Si tienes pensado ejecutar un programa de 6 semanas, puedes seleccionar las primeras 4 del primer grupo (1-6) y las últimas 2 del segundo grupo (7-10), ya que estas hacen mayor hincapié en el juego y la competencia.

RECUERDA: ¡A LOS NIÑOS LES ENCANTA JUGAR!

NOTA: El sitio Web del programa Hockey sobre Césped Básico y Divertido ofrecerá más información de utilidad. Es imprescindible que visites el sitio para obtener explicaciones más detalladas, fotos, videos y juegos muy divertidos. El hockey sobre césped es un deporte difícil de enseñar desde un punto de vista técnico, especialmente si no tienes materiales visuales para ver y aprender. Una vez que entiendes la técnica del deporte, enseñarlo es más fácil (siempre que exista una comunicación fluida). ¡Es simple!

Visítanos en www.usafieldhockey.com/youth

Introducción al Hockey sobre Césped Básico y Divertido



Introducción

Preséntate y presenta a tu equipo de trabajo. Haz que se entusiasmen con la sesión/programa. Cuéntales un poco sobre el hockey sobre césped. Es un deporte olímpico tanto para hombres como para mujeres. Visita el sitio Web para obtener datos curiosos.



PRECALENTAMIENTO

TÉCNICAS EN EL LUGAR

- 1 La empuñadura: enséñales cómo agarrar el palo. Enséñales la regla del lado plano y cómo girar el palo correctamente para driblear. ¡Haz que practiquen inmediatamente!
- 2 Haz que practiquen cómo dominar la bocha en un espacio de un metro (llevar la bocha de izquierda a derecha y de derecha a izquierda).
- 3 Enséñales cómo se driblea. Haz que se muevan con la bocha.

Puntos para recordar

- ★ Hacer que se acostumbren a sostener el palo y ajustar la empuñadura para mover la bocha de izquierda a derecha.
- ★ Corregir cualquier PROBLEMA DE EMPUÑADURA y recordarles que no deben usar el LADO CURVO del palo ni LOS PIES.



ACCIÓN

EN MOVIMIENTO - TÉCNICAS DEL DRIBBLING

Objetivo: Hacer dribbling sin perder la visión, que estén cómodos con el palo y que se muevan.

- 1 Caminar con la bocha sin perder la visión - Llevar la bocha con el derecho del palo. Si la bocha

se dirige hacia el lado izquierdo del cuerpo, traerla nuevamente hacia el lado derecho.

- 2 Llevar la bocha de un lado a otro (dribbling) al caminar
- 3 Comenzar a trotar con la bocha - Controlar la bocha y el cuerpo, fomentar los cambios de dirección con un buen trabajo de pies.
- 4 Al tocar el 'silbato': las niñas se detienen y los niños trotan en círculo a su alrededor, y viceversa (usar los colores de las camisetas o de pelo para establecer distintos esquemas).
- 5 Enséñales brevemente cómo empujar y recibir la bocha. Mientras driblean: al tocar el 'silbato', hacer contacto visual con un compañero, decir su nombre y pasarle la bocha. Intercambiar bochas con 5 personas distintas.

Puntos para recordar

- ★ Hacer que hagan dribbling sin perder la visión, que estén cómodos con el palo y que se muevan.
- ★ Mostrarles cómo detener la bocha con el palo y cubrirla.



JUEGOS

Objetivo: Correr sin la bocha y driblear sin perder la visión ni el control.

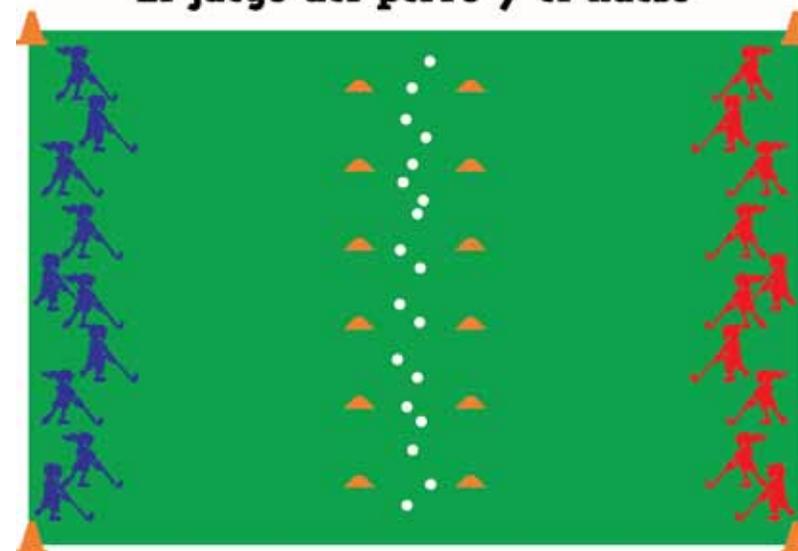
Luz roja, luz verde

Todo el mundo sobre la línea de fondo. De espaldas a los jugadores o con los ojos vendados, gritar "luz roja", todos deben detenerse sin perder el control (o vuelven al punto de partida) - "luz verde", todos pueden empezar a driblear. El primer jugador que cubre 18-23 metros sin perder el control, gana...

El perro y el hueso

20 niños, 19 bochas ubicadas en el medio - 1 niño vuelve con las manos vacías. El espacio entre las bochas es importante - Contención en el medio, de modo que los niños no se golpeen entre sí. Este juego puede adaptarse a cualquier cantidad de jugadores. Coloca una bocha menos en el medio.

El juego del perro y el hueso



La experiencia 6v6



JUEGO

La experiencia 6v6

- 1 6v6: partido a 4 goles con un máximo de 6 jugadores por equipo para que experimenten el juego (depende de la capacidad de los jugadores).
- 2 Si tienes demasiados jugadores y poco espacio, coloca jugadores adicionales en la línea lateral. Estos jugadores pueden moverse hasta 1 paso en cualquier dirección sobre la línea lateral sin ingresar al campo de juego.

Puntos para recordar

- ★ Comenzar el juego con un bully y repetir este tipo de salida después de cada gol
- ★ Fomentar el uso de bloqueos o quites tipo jab y barridas
- ★ No usar los pies
- ★ Un punto si driblean la bocha sobre la línea de fondo o si anotan un gol dentro de los 5 metros (a tu elección).



NOTA: Debido a que es la primera vez que tienen contacto con el deporte, detén el juego cuando sea necesario y explícales las reglas (lo que se puede y lo que no se puede hacer). MUY PRONTO comenzarán a entender el juego y este empezará a fluir.



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión!
Duración total de la sesión = 60 minutos





PRECALENTAMIENTO

Estirarse, correr en parejas (uno lleva la bocha y el otro lo sigue detrás, y viceversa) y trabajar con el palo.



ACCIÓN

Dominio de la bocha en el lugar/ Hace dribbling sin perder la visión

Puntos para recordar

- ★ Asegurarse de que no inviertan la mano derecha al usar el revés. La mano derecha mantiene la empuñadura tipo apretón con la V en la parte superior del palo.
- ★ Al cambiar de velocidad, asegurarse de que la bocha no quede muy cerca del cuerpo. No pueden usar los pies y solamente pueden usar el lado plano del palo.



JUEGO

Disponer 10-20 conos en un área de 15 m por 15 m; entre 10 y 15 jugadores, cada uno con un palo y una bocha, se ubican junto a un cono. Cada jugador tiene 3 billetes imaginarios (o cualquier otro símbolo divertido); cuando el entrenador grita “cambio”, los jugadores tienen que driblear hacia otro cono.

Agregados: Límite de tiempo para encontrar un nuevo cono o alcanzar varios conos.

Ej.: Driblear hacia 4 conos en 12 segundos, ¡“cambio”!... 12, 11, 10...

Variaciones

- Distintos tipos de dribbling.
- Girar alrededor de los conos, levantar la bocha, ir hacia la derecha o izquierda.
- Hacer sonidos de animales al llegar a un cono, mencionar una fruta al llegar a un cono, etc.
- Cuando el profesor llega a CERO en la cuenta regresiva, quien no haya alcanzado un cono pierde un billete imaginario.
- Lo más importante es mantener la visión y una distancia prudente con el resto.



ACCIÓN

Empujar y recibir

- 1 De a 2, pasar entre los conos - Distancia de 2 palos - Las parejas se ubican a 5-6 metros de distancia y practican la técnica únicamente. El cuerpo se ubica de lado, apuntando hacia el receptor.

Puntos para recordar

- ★ Explicarles/Enseñarles cómo recibir con el revés del palo cuando la bocha viene por el lado izquierdo del cuerpo.

ALTO...

2 PRÁCTICA DE PASE Y

DESPLAZAMIENTO: -Dejar que las parejas encuentren su espacio propio para comenzar; a 3-5 metros de distancia. Luego del PASE, DESPLAZARSE hacia un espacio abierto.

Siempre DOMINAR la bocha antes de dar el próximo pase. El jugador que recibe la bocha debe estar quieto. Intentar GUIAR al compañero con el pase. O TIRAR el pase a un espacio abierto para que el compañero corra hacia él.

Para los más experimentados...

¿Puedes recibir y pasar la bocha con el revés del palo? Aumentar la distancia de pase a 5-6 metros y luego a 6-9 metros.



JUEGO

Dividir a los jugadores en 2 grupos de 6 m asignarle un número a cada uno. El entrenador lanza la bocha y grita un número.

El equipo A se ubica del lado derecho y ataca hacia la izquierda mientras que el equipo B ataca hacia la derecha.

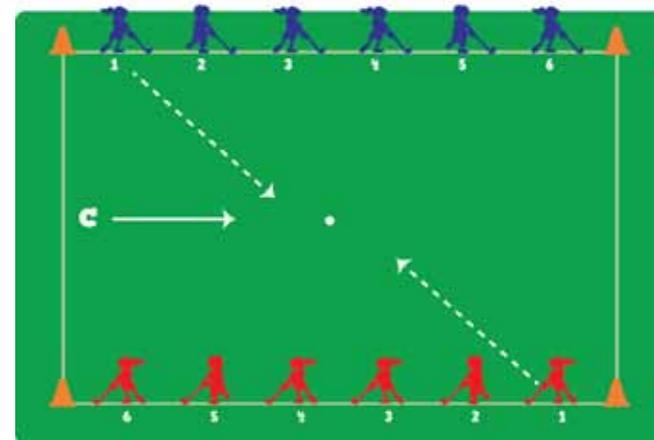
Para marcar un gol, debe driblearse la bocha hacia el arco del oponente sin perder el control. El juego se detiene cuando alguien anota un gol o la bocha sale fuera del campo. El entrenador grita otro número y el juego continúa.

Ambos equipos llevan registro de los goles marcados y una vez que transcurre un período de tiempo determinado, el equipo con más goles es el ganador.

Variaciones: Gritar más de un número; ¡empezar a gritar dos números, luego tres números!

Los jugadores que acompañan pueden recibir y dar pases a sus compañeros pero no pueden tirar al arco.

Robar el queso



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión! Duración total de la sesión = 60 minutos





PRECALENTAMIENTO

El juego del zorro y los conejos

Descripción:

Armar un círculo con 2 entradas

¡Un jugador es el ZORRO!



Todos los jugadores deben moverse en sentido anti-horario alrededor del círculo dribleando la bocha.

Los jugadores pueden pasar a través de la 'zona segura o túnel' y estar a salvo; el zorro únicamente puede moverse por fuera del círculo, en cualquier dirección.

El zorro debe marcar y ganar la bocha a los conejos (sin perder el control), y una vez tackleados (la bocha fuera del área de juego), los conejos deben salir y esperar en la jaula.

Otorgar al zorro entre 30 segundos y un minuto para que atrape la mayor cantidad de conejos que pueda.

El ganador es el zorro que atrape más conejos en un período de tiempo determinado.

Variación: Hacer que dos zorros persigan a los conejos. Si un zorro tacklea a un conejo, este pasa a ser 'zorro'.



ACCIÓN

Arrastradas hacia izquierda y derecha

• Giros • Levantamientos leves

En grupos de 3

Armar ejercicios con 1-3 conos por cada 3 jugadores

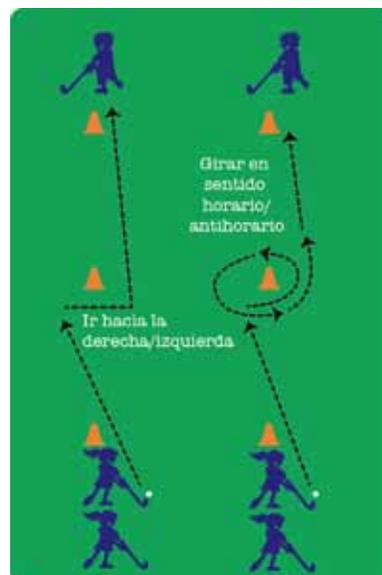
1 Arrastradas hacia IZQUIERDA Y DERECHA - Trabajo con conos - Desplazarse hacia derecha o izquierda - Ejercitación continua durante 3-5 minutos

2 GIROS - Girar alrededor de los conos - Izquierda y derecha

ALTO... Enseñar cómo combinar - Introducir lentamente el ejercicio; luego dejar que practiquen.

Puntos para recordar

- ★ Flexionar las piernas
- ★ Intentar visualizar el siguiente cono antes de llegar a él
- ★ Pueden usar el revés del palo para detener la bocha, similar a "luz roja, luz verde" (cómo detener la bocha)



JUEGO

3 v 3 (mismos equipos, a elección)

TAMAÑO: 1/2 cancha de básquetbol o 15 x 15 m

Progresión:

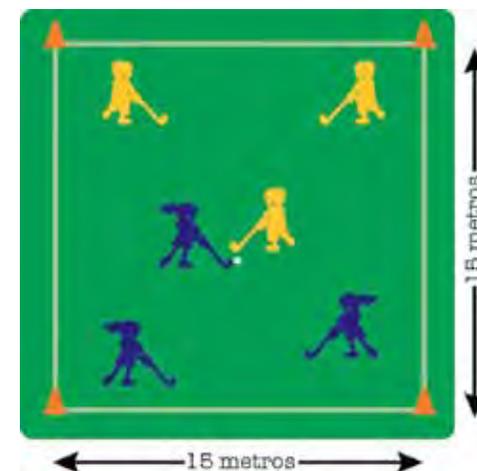
- 2 pases = 1 punto
- Driblear hacia la línea de fondo sin perder el control
- ¡Siempre atacar hacia el mismo arco!
- SIN PALAZOS
- Incentivar el uso de bloqueos jab y barridas

Partido 1

Los jugadores anotan un gol cuando cruzan la línea de fondo sin perder el control de la bocha

Partido 2

Los jugadores anotan un gol cuando dan 2 pases. Nivel avanzado: 3-4 pases para obtener un punto.



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión! Duración total de la sesión = 60 minutos





PRECALENTAMIENTO

Hacer 'jueguitos' con la bocha



ACCIONES

Armar un cuadrado por cada 4 jugadores

1 Dentro del cuadrado - **Juego del Knockout**

LOS 4 TIENEN UNA BOCHA - Mantener la posesión, driblear y usar el quite jab - DEBEN mantener el control de la bocha



2 **Juego de Tiburones y mojarritas** - 1 de los 4 no tiene bocha - Uno es 'tiburón' y los otros tres son mojarritas



JUEGO

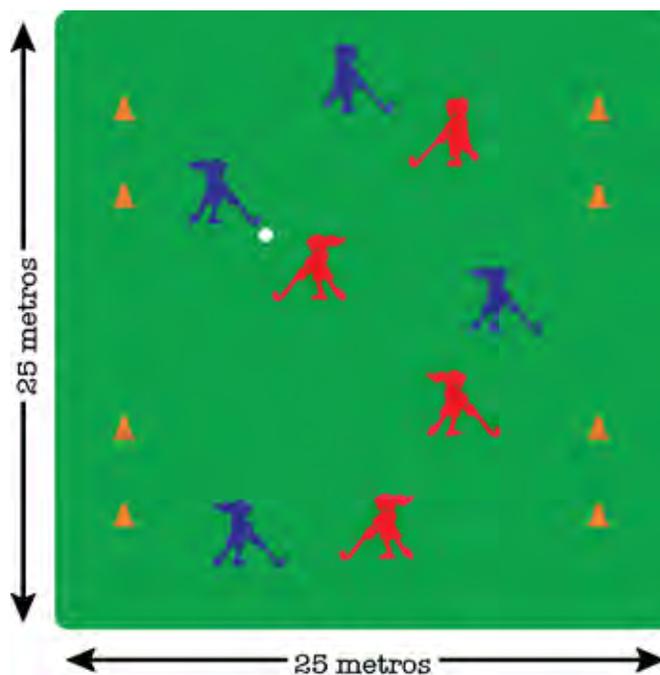
Juego de 4 v 4 con 4 arcos

Cuadrado de 25 x 25

Juego de 4 v 4 con cuatro arcos - Los goles se anotan de frente o desde atrás de cada arco

Puntos para recordar

- ★ SIN PALAZOS
- ★ Incentivar el uso de quites jab y barridas
- ★ Incentivarlos a mantener la bocha en movimiento mientras buscan un compañero para dar un pase.



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión! Duración total de la sesión = 60 minutos





PRECALENTAMIENTO

Desplazamiento hacia la derecha / Dribbling de a 3 o 4 - Filas en carrera - Dribleo de derecho (cambio de velocidad - paso a trote, paso a pique) - Llevar la bocha hacia la derecha/izquierda, levantamiento leve y dribleo, etc.



ACCIÓN

Pases de a 3 en movimiento

- 1 En el lugar
- 2 Triángulo en movimiento
- 3 El mono en el medio

Puntos para recordar

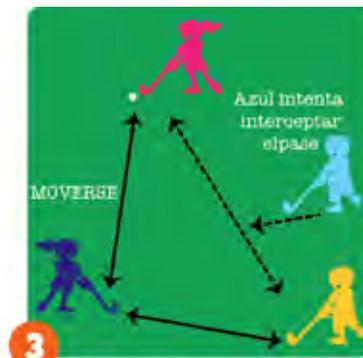
- ★ Lograr que los niños se acostumbren a moverse luego de dar un pase.
- ★ Asegurarse de que cuando un jugador está en movimiento lleve el palo al suelo cuando pide un pase.



Hacer que los niños practiquen pases de a 3, en el lugar



Hacer que los niños practiquen pases de a 3, en movimiento - Rosa y Amarillo cambian de posición



El "Mono en el medio", 2 v 1 - Rosa tira un pase a Púrpura y Azul intenta interceptar el pase



JUEGO

El juego de Ajedrez (hasta 7-10 jugadores por equipo)

Objetivo: Distintas cantidades, equipo Atacante contra equipo Defensor, y ambos equipos eligen cuántos jugadores atacan y defienden, 1-5.

1. El equipo A comienza con la bocha. Ellos deciden cuántos jugadores participan en la jugada (entre 1 y 5). El equipo B defensor hace lo mismo.

Ejemplo: El equipo A envía 4 jugadores, el equipo B envía 3 jugadores a defender e intentar quitarle la bocha al equipo A. (El entrenador debe asegurarse de que ambos equipos estén listos para jugar. Al sonar el silbato, el jugador del equipo A que tiene la bocha comienza a driblear o se la pasa a un compañero). ¡Juegan un 4 v 3! El entrenador determina las faltas y los goles. Si el equipo B logra robar la bocha, puede atacar hacia el arco contrario PERO, como están en desventaja numérica, ¡tal vez no sea lo más conveniente! Explícales esto. Enséñales a armar estrategias.

*Después de un gol, el equipo A comienza con la bocha PERO deben utilizar una cantidad distinta de jugadores para la jugada. ¡No pueden repetir!



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión!
Duración total de la sesión = 60 minutos



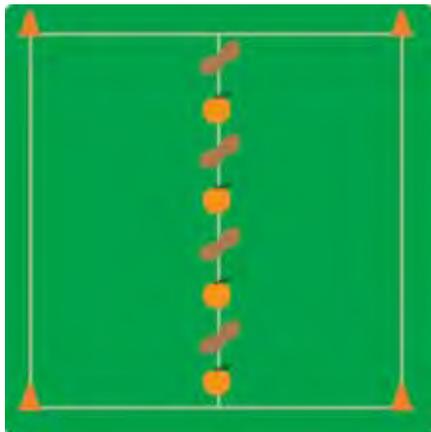


PRECALENTAMIENTO

1. Práctica de 'jueguitos'
2. Competencia de 'jueguitos' - Los últimos tres en quedar de pie ganan un premio.
¡El campeón recibe el reconocimiento del entrenador frente a todos!



JUEGO Manzanas y Maníes



ACCIONES

Dividir a los jugadores en 2 equipos; los Maníes y las Manzanas se ubican (alternados) sobre la línea central de un área de 18 x 18 m.

Cuando el entrenador grita "Manzanas", estos driblean la bocha hacia su línea segura y los Maníes intentan marcarlos limpiamente antes de que lleguen a la zona segura.

El jugador que pierde la bocha pasa al otro equipo.
El juego termina cuando un grupo le quita las bochas a todos los del otro equipo.

Variaciones: El entrenador puede engañar a los jugadores diciendo otra palabra que empiece con M o pronunciando la sílaba MAN... para mantener a ambos equipos atentos.

El jugador que pierde la bocha puede convertirse en 'marcador flotante' y ubicarse a cualquier lado de la línea central.

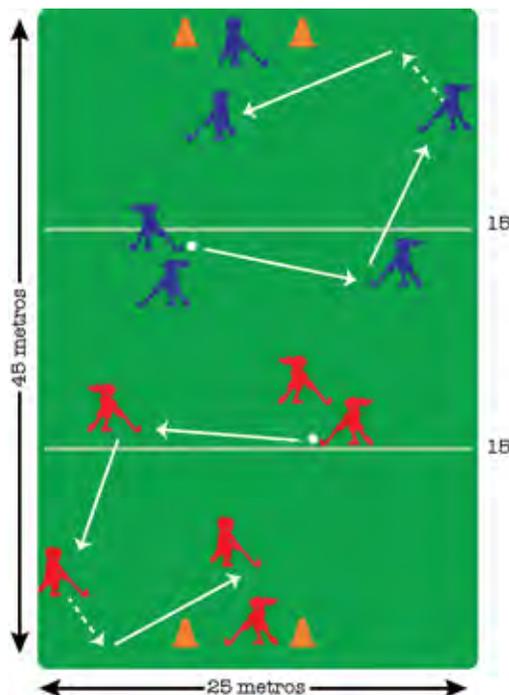


ACCIÓN

Esquema de ataque (terminar con un tiro al arco)

Armar varios esquemas de ataque de 3-4 niños para cada ejercicio

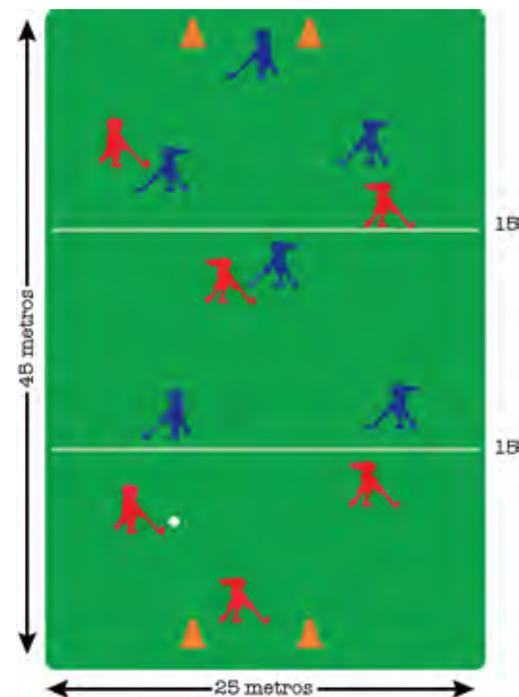
- Puedes elegir cualquier esquema que funcione para el juego
- Puedes ubicarte dentro del círculo y jugar como defensor 'pasivo' para mostrarles a los delanteros cómo moverse y evadir la defensa



JUEGO

6v6 (o menos, de acuerdo con el grupo)

- Mostrar el esquema - Explicar las posiciones
- Está bien cambiar de posiciones con un compañero
- Evitar los amontonamientos de jugadores
- No revolear los palos. Recordarles cómo usar los pies y el palo para defender. 2 tiradores/delanteros, 1 mediocampista central, 2 defensores - Incentivarlos a que intercambien de posición y asegurarse de que haya equilibrio.
- Área de juego del tamaño de una cancha de básquetbol



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión! Duración total de la sesión = 60 minutos



Día completo de juegos • ¡A divertirse!



PRECALENTAMIENTO

Trabajo de destrezas - El que consideres apropiado



ACCIÓN

Ubicar a 15 jugadores en un área del tamaño de una cancha de básquetbol (30 metros x 15 metros aprox.) Hacer que los niños practiquen desplazamiento libre manteniendo la bocha cerca del palo.

Puntos para recordar

★ Corregir cualquier PROBLEMA DE EMPUÑADURA y recordarles que no deben usar el LADO CURVO del palo ni LOS PIES. Hacer que los jugadores intercambien bochas con un compañero que se encuentre a 1,5 metros (los pases deben ser simultáneos).

Hacer que los jugadores intercambien bochas con 5-10 compañeros diferentes



JUEGO

Tiburones y mojarritas

Seleccionar 4 jugadores para ser "tiburones".

Estos son los únicos que pueden marcar a las "mojarritas" y sacar la bocha del área de juego (18 x 18 aprox., según la cant. de jugadores).

Reforzar la técnica de quite jab únicamente.

Las "mojarritas" solamente deben proteger la bocha e intentar mantenerse a salvo de los "tiburones".

Para volver al juego, las "mojarritas" deben dejar el palo en el suelo y realizar 5 saltos estrella (saltar y abrir manos y piernas en el aire).

Luego de 5-10 minutos, hacer que cada "tiburón" elija a una "mojarrita" para que lo reemplace. Reiniciar el juego.



JUEGO

Los juegos reducidos pueden armarse en áreas de cualquier tamaño

Usar las líneas de una cancha de tenis o básquetbol para jugar 3v3 o 2 canchas para jugar 6v6, si hay demasiados jugadores disponibles.

Puedes dejar que algunos jugadores jueguen desde la línea lateral únicamente. Estos solamente pueden moverse a lo largo de un lateral y, después de unos minutos, pueden intercambiar con un compañero que esté en la cancha.

Incorporar el concepto de 'anotar y salir jugando'.

Ejemplo: cuando un equipo anota un gol, sale jugando nuevamente y ataca contra el arco que estaba defendiendo (sale jugando el ganador).

Estos partidos también pueden jugarse al estilo 'mantener distancia'.

3v3 en una cancha de básquetbol (6v6 en 2 canchas), 3 (o 5) pases ininterrumpidos = gol. Ajustar las exigencias de pase a las capacidades de los jugadores.

Los **juegos con 2 arcos** son otra **variante** para los juegos reducidos. Colocar 2 arcos (ajustar el tamaño del arco a las capacidades de los jugadores) en ambos extremos del campo de juego. Puedes permitir que los jugadores anoten no solo de frente al arco sino también desde atrás.

ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión!

Duración total de la sesión = 60 minutos



Circuito de habilidades por puntos



PRECALENTAMIENTO

Con palo y bocha (a tu elección) - Hacer que se desplacen



ACCIÓN

Armar el circuito - Según la cantidad de equipos - Que sean parejos. Puedes armar dos equipos de 4 o 5 que compitan contra los otros equipos; 2 equipos rojos y 2 equipos azules por ejemplo.

2 x 2 minutos según la cantidad de jugadores

Intentar mejorar los resultados

Tomar el resultado más alto

1 Pista de obstáculos

2 Pista de dribbling con conos - Empujar hacia el arco

3 Pista de dribbling con conos - Golpear hacia el arco

Puntos para recordar

- ★ Asegurarse de que no inviertan la mano al usar el revés. La mano derecha mantiene la empuñadura tipo apretón con la V en la parte superior del palo.
- ★ Al cambiar de velocidad, asegurarse de que la bocha no quede muy cerca del pie. ¡Detenerse de forma gradual!
- ★ No pueden usar los pies y solamente pueden usar el lado plano del palo.



JUEGO

6v6 (o menos, de acuerdo con el grupo)

- Mostrar el esquema - Explicar las posiciones
- Está bien cambiar de posiciones con un compañero
- Evitar los amontonamientos de jugadores
- No revolear los palos. Recordarles cómo usar los pies y el palo para defender.
- 2 tiradores/delanteros, 1 mediocampista central, 2 defensores
- Incentivarlos a que intercambien de posición y asegurarse de que haya equilibrio.



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión! Duración total de la sesión = 60 minutos



Circuito de habilidades por puntos



PRECALENTAMIENTO

Con palo y bocha (a tu elección) – Hacer que se desplacen



ACCIÓN

Armar equipos de 3 jugadores/más de 2 jugadores

Repartir los jugadores de acuerdo con su edad y nivel de juego

Cada equipo elige su nombre y un portavoz – Seleccionar distintos ejercicios técnicos que puedan calificarse con puntos, por ej. cada repetición es 1 punto, cada vez que completan el circuito de dribbling es 1 punto o cada vez que la bocha entra en el arco es 1 punto.

Los equipos comienzan con distintos ejercicios y van rotando. Luego de cada ronda de 2-5 minutos, el portavoz de cada equipo le comunica el puntaje obtenido al entrenador y su equipo pasa al próximo ejercicio.

El equipo que obtenga el mayor puntaje en cada ejercicio gana 3 puntos.

Una vez que todos los equipos completan los 4 (o más) ejercicios, se suman los puntajes totales.

EJEMPLO:

	Equipo 1	Equipo 2	Ganador
Ejercicio 1	7 rep.	5 rep.	Equipo 1 gana 3 puntos
Ejercicio 2	11 puntos	13 puntos	Equipo 2 gana 3 puntos
Ejercicio 3	13 puntos	10 puntos	Equipo 1 gana 3 puntos
	Equipo 1 = 6 puntos	Equipo 2 = 3 puntos	Equipo 1 = Ganador con 6 puntos

Puntos para recordar

- ★ Variar la duración de las estaciones, los tiempo de transición y la cantidad de rondas
- ★ También puedes armar el ejercicio de modo que incluso el último equipo gane un punto.

Con 2 equipos: 3 puntos para el ganador y 1 punto para el segundo lugar.

Ejemplo: Si tienes 4 equipos: 1er lugar = 4 puntos; 2do lugar = 3 puntos; 3er lugar = 2 puntos; y último lugar (4to) = 1 punto



EJERCICIOS

Los ejercicios se encuentran en la página siguiente

¡Prepara **PREMIOS** para los ganadores de las distintas competencias!



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión!
Duración total de la sesión = 60 minutos

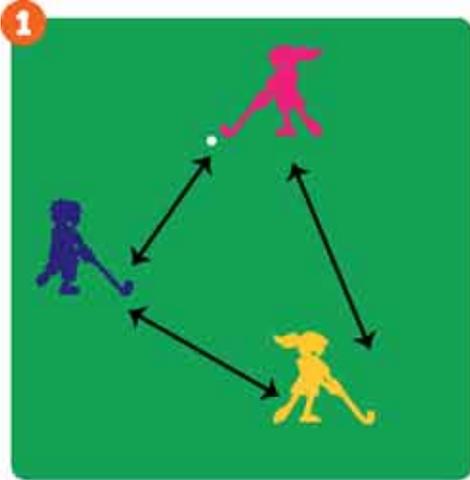


Circuito de habilidades por puntos

Competencia 1

Tomada de la Sesión 3

Arrastradas hacia izquierda y derecha



Contar la cantidad de pases realizados en una ronda de 2-5 minutos

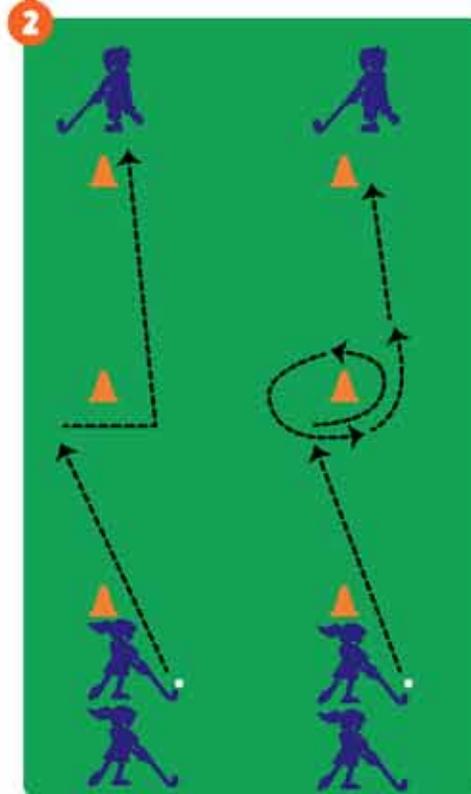
Variación: Armar un cuadrado de 15 x 15 m hacer que los jugadores practiquen pases en movimiento sin salirse de los bordes



Competencia 2

Tomada de la Sesión 3

Filas en carrera



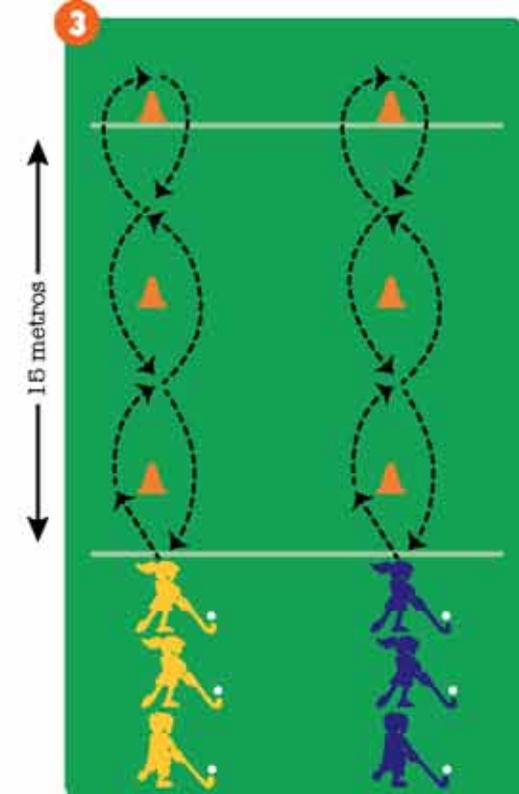
Contar la cantidad de filas que completan la pasada (1-2 filas), cantidad par de jugadores, sumar el total de cada jugador para obtener el puntaje del equipo

Variación: Aplicar distintas técnicas en cada fila, como arrastradas, giros y levantadas

Competencia 3

Misma configuración que la Competencia 2

Carreras con relevos



Contar la cantidad de relevos que realiza cada jugador; sumar el total de cada jugador para obtener el puntaje del equipo

Variación: Cambiar el tipo de dribbling, la distancia de los relevos, o utilizar solamente el lado fuerte del palo y no el revés

Competencia estilo torneo



PRECALENTAMIENTO

Con palo y bocha (a tu elección) - Hacer que se desplacen



ACCIÓN

Según la cantidad de jugadores y el tamaño del campo, 6 v 6 o la cantidad que corresponda (todos contra todos)

Armar el torneo, estilo "todos contra todos"

Puntos para recordar

- ★ Debe haber un arbitraje adecuado.
- ★ Detener el juego si ocurren episodios de agresividad.
- ★ Los partidos deben durar entre 3 y 5 minutos, según la cantidad de equipos que haya.

PARTIDOS

Programa

- Equipos de 6-8 jugadores (asegurarse de que los suplentes no estén más de 30-45 segundos en el banco)
- Todos los equipos juegan contra todos... si hay:
 - 3 equipos; cada equipo juega 2 veces contra los demás; partidos de 5 minutos
 - 4 equipos; cada equipo juega 2 veces contra los demás; partidos de 4 minutos
 - 5 equipos; cada equipo juega 2 veces contra los demás; partidos de 3 minutos
 - 6 equipos; cada equipo juega una vez contra los demás; partidos de 5 minutos
 - 7 equipos; cada equipo juega una vez contra los demás; partidos de 4 minutos
 - 8 equipos; cada equipo juega una vez contra los demás; partidos de 3 minutos

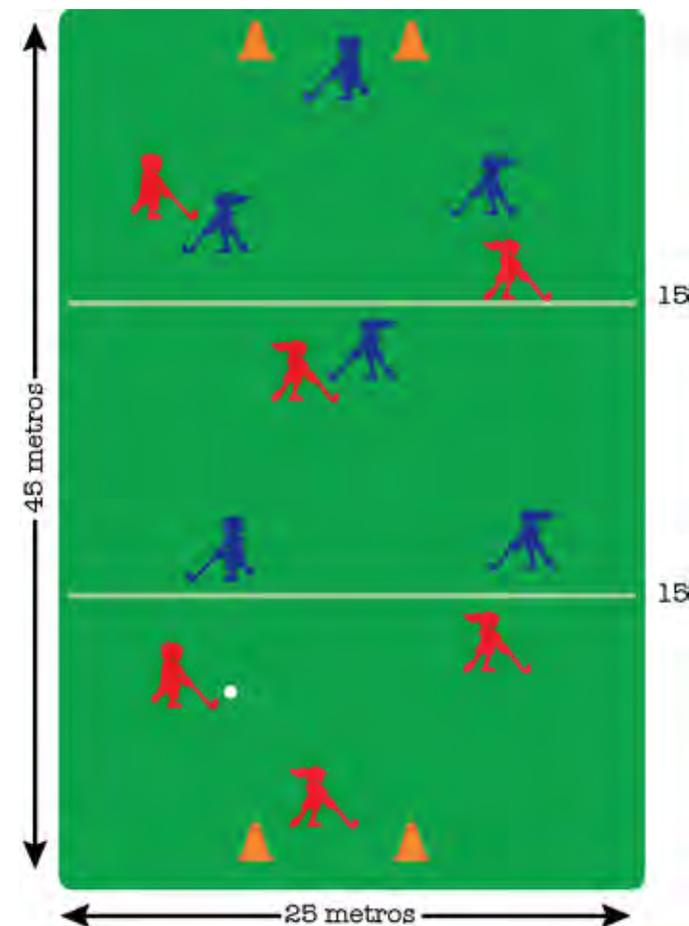
Empate: cada equipo elige un representante - ¡PIEDRA, PAPEL, TIJERA!

El equipo que tenga más partidos ganados al finalizar la ronda "todos contra todos" ¡es el **GANADOR DE LA SESIÓN 10!**



ANÁLISIS Y REPASO

¡Haz que los niños se entusiasmen con la próxima sesión!
Duración total de la sesión = 60 minutos





Cómo hacer que las sesiones sean divertidas

Extraído de los cursos educativos de Spark

www.sparkpe.org

- Las clases de educación física que tienen un ritmo adecuado y son entretenidas “incentivan a los estudiantes” a moverse.
- ¡Muéstrate como alguien que aprecia la actividad física y la vida!
- Crea un ambiente de clase que fomente el éxito de todos los estudiantes.
- Dile a los estudiantes “¡Hoy vamos a divertirnos mucho!”.
- Usa números “mágicos” para desafiar a los estudiantes y ayúdalos a establecer objetivos. “¡Hoy el número mágico de arrastradas en el lugar es ____!”.
- Participa de forma ocasional en alguna actividad o juego.
- Incentívalos y elógielos las veces que puedas. Busca el “modelo de excelencia” y señálalo cuando lo veas.
- Usa juegos; torneos inclusivos, con poco o bajo nivel de competencia; y eventos especiales para introducir variaciones divertidas.
- Antes de poner en práctica una nueva idea o método, verifica que pase la prueba **SADD**: ¿Es **S**eguro, **A**ctivo para todos, adecuado para el **D**esarrollo y **D**ivertido? Si la respuesta es afirmativa para las cuatro preguntas, tienes luz verde para probar la nueva actividad.



¿Qué Sigue?

- **¡Notificación!** Notifica a USA Field Hockey la cantidad más exacta de participantes que tengas a cargo. Puedes encontrar el formulario en línea en nuestro sitio Web o comunicarte por correo electrónico a funfh@usafieldhockey.com. Estas cifras son muy importantes para llevar un control del programa.
- **¡Hagámoslo de nuevo!** El presente programa y equipo es tuyo; ¡de modo que puedes ejecutar más sesiones!
- **¡A seguir jugando!** ¡Incentiva a los atletas para que jueguen todo el año en su club local!
- **¡Únete a nosotros!** ¡Hazte miembro de USA Field Hockey para mantenerte informado y asistir a nuestros eventos a nivel nacional! Para obtener más información, visita nuestro sitio Web.
- **¡Navega!** Puedes encontrar mucha más información sobre este deporte y el presente programa en funfh@usafieldhockey.com. También encontrarás videos instructivos, juegos divertidos y mucho más.
- **¡Queremos tus comentarios!** Tu devolución es importante para nosotros. Haznos saber de qué forma podemos mejorar el programa Hockey sobre Básico y Divertido en funfh@usafieldhockey.com

Visítanos en www.usafieldhockey.com/youth

Patrocinador y socios del programa

¡Asociación de Hockey sobre césped de los EE. UU. y La Federación Panamericana de Hockey quiere agradecerle a Harrow Sports por patrocinar el programa Hockey sobre Césped Básico y Divertido!



Harrow Sports, comerciante y fabricante de sus propios equipos e indumentaria, se enorgullece de la relación que mantiene con la comunidad del hockey sobre césped en sus niveles más básicos y fundamentales. Esta marca toma el entusiasmo y la energía de los niños que juegan este deporte por primera vez y usa dicha pasión para desarrollar productos para todos los niveles de competencia.

USA Field Hockey quiere agradecerles a los siguientes socios que hicieron posible el programa Hockey sobre Césped Básico y Divertido.

US Men's Field Hockey Foundation • Partnership for a Healthier America • Let's Move!

Agradecemos a las siguientes personas que ayudaron a crear este programa educativo.

Este proyecto no hubiese sido posible sin su participación y experiencia como docente y su pasión incondicional por el deporte:
Terry Walsh, Ben Maruquin, Chris Clements, Chris Pothier, Paul Lewis, Heidi Faith, Karen Marley, Kelly Balady, John Ginolfi, Elzeth Hetzler, Kendra Lucking, Cyndie Slagle and the Youth Development Task Force.

Visítanos en www.usafieldhockey.com/youth

Creadores del programa educativo

Liz Tchou (*deportista olímpica en 1996*), *Directora de Formación de Jóvenes*
Simone Attles, *Coordinadora de Formación de Jóvenes y Marketing*
Courtney Tavener, *Coordinadora de Formación de Jóvenes*



Para obtener más información,
envíanos un correo electrónico a
funfh@usafieldhockey.com



panamhockey.org