



# EDADES ESPECIFICAS GUÍA DE PRÁCTICA

EJERCICIOS Y PLANES PARA ORGANIZAR  
ENTRENAMIENTOS DE LACROSSE PARA NIÑOS DE 5-11 AÑOS

# Nuestra visión

Visualizamos un futuro que ofrezca a las personas en todas partes la oportunidad de descubrir, aprender, participar, disfrutar y finalmente abrazar la pasión compartida de la experiencia lacrosse.

## Sobre el desarrollo del atleta

Esperamos sinceramente que al proporcionar estas guías de práctica a entrenadores de lacrosse, padres y administradores del programa, jugadores en todo el país tendrán la oportunidad de aprender lacrosse en una de manera física, cognitiva, emocional y socialmente apropiada.

Creemos que esto aumenta tanto el aprendizaje como la diversión para los jóvenes atletas. Cuando los niños se divierten, aprenden y cuando ellos aprenden es que mejoran.

La práctica apropiada para la edad ayudará a los atletas jóvenes a alcanzar su plenitud potencial, porque lo harán ...

**Aprenda Lacrosse mejor**

**Aprecie Lacrosse Más**

**Permanezca más tiempo en Lacrosse**

La Guía de práctica apropiada para la edad y el contenido de este documento son propiedad exclusiva de Lacrosse estadounidense. La reproducción total o parcial está estrictamente prohibida. Para la reproducción solicitudes, comuníquese con US Lacrosse al (410)235-6882  
Versión 1.0 Publicado 11/01/2016

---

# TABLA DE CONTENIDO

Introducción..... 2

Acerca de las prácticas basadas en la estación ..... 3

Consideraciones del desarrollo ..... 5

## Planes de práctica

12-13 años de edad

- Práctica 1..... 10
- Práctica 2..... 11
- Práctica 3..... 12
- Práctica 4..... 13
- Práctica 5..... 14
- Práctica 6..... 15
- Práctica 7..... 16
- Práctica 8..... 17
- Práctica 9..... 18
- Práctica 10..... 19

14-15 años de edad

- Práctica 1..... 20
- Práctica 2..... 21
- Práctica 3..... 22
- Práctica 4..... 23
- Práctica 5..... 24
- Práctica 6..... 25
- Práctica 7..... 26
- Práctica 8..... 27
- Práctica 9..... 28
- Práctica 10..... 29

## Ejercicios de apoyo

- Apéndice A..... 30

# **INTRODUCCIÓN**

¿Qué pensaría si le dijéramos que hasta el 75% del tiempo que los atletas se pasan practicando, en realidad no están mejorando sus habilidades?

¿Te enojarías si observaras una práctica y un niño estuviera parado a 5 jugadores de profundidad de una oportunidad de participar y mejorar sus habilidades?

¿Cuántos "toques" obtendría ese jugador en un ejercicio de cinco minutos? ¿Cuántos podrían ellos obtener si la práctica fuera estructurada de manera diferente?

Los planes y actividades basados en la estación proporcionados en las siguientes páginas funcionan muy bien como "Plan de estudios enlatado" para el nuevo entrenador de lacrosse o como punto de partida para ayudar incluso el entrenador más experimentado planificar la práctica de una manera para que los niños desarrollen mas interés en lacrosse. Cada plan ha sido cuidadosamente diseñado para poner al atleta primero y ayudarlo a alcanzar todo su potencial.

**Aprenda Lacrosse mejor**

**Aprecie Lacrosse Más**

**Permanezca más tiempo en Lacrosse**

## Acerca de las prácticas basadas en estaciones

Las prácticas basadas en estaciones son divertidas. Jóvenes atletas vienen a practicar para participar. En una práctica basada en estaciones, haciendo que los atletas se distribuyan en varias estaciones directamente los involucra y reduce drásticamente el tiempo de espera. Cuando los atletas obtienen más oportunidad de practicar una habilidad, con una instrucción más individualizada, mejorarán.

Por diseño, cada estación representa un pequeño componente de la experiencia general de jugar lacrosse. A medida que los jugadores rotan por las estaciones, desarrollan habilidades parciales necesarias para jugar y al finalizar una práctica, los atletas habrán trabajado en numerosas habilidades. Esta fragmentación sistemática del desarrollo de habilidades le permite al atleta enfocarse en un área de desarrollo por un corto período de tiempo, luego pasar a otra zona. Si lo piensas bien, es muy parecido al juego ... Un jugador está en defensa por un corto período de tiempo, pero luego debe pasar rápidamente a pensar y jugar a la ofensiva, defensa u otras partes del juego. Las estaciones no solo están ayudando a su habilidad desarrollo, pero también están ayudando al atleta a aprender a hacer la transición entre conceptos y adaptarse a nuevas situaciones de manera eficiente y efectiva.

US Lacrosse ha desarrollado una serie de planes de práctica basados en la estación para atletas.

Estos son un excelente punto de partida para el entrenador novato que puede estar buscando ideas y métodos para enseñar a sus atletas el juego de lacrosse. Si bien estos planes son geniales punto de partida, los entrenadores deben evaluar continuamente las habilidades de sus jugadores y adaptar los planes de práctica para satisfacer las necesidades del atleta. Aquí hay algunas cosas a considerar mientras planifica fuera de su práctica basada en la estación:

- Máximo de 6 a 8 atletas por estación.
- El calentamiento o el juego libre deben durar de 5 a 6 minutos al comienzo o al final de cada práctica.
- Duración máxima de la estación de 6-10 minutos debido a cortos períodos de atención en esta edad.
- Haz que cada estación sea DIVERTIDA, un juego, una competencia, una carrera ...
- Sin pizarras, sin pitos, sin esperas durante las estaciones.
- Póngase de rodillas, a la altura de los ojos para hablar con los niños.
- Use conos para decirles a los niños a dónde quiere que vayan.
- Trae mucho entusiasmo y energía: sonríe mucho.
- Complemente a cada niño por su nombre mientras están en su estación (5-6 minutos) en menos una vez.
- Un montón de choca esos cinco y vítores alentados.
- Mantenga las explicaciones a 15-20 segundos máx

Los atletas jóvenes se sienten cómodos con la repetición y les gusta la familiaridad en los ejercicios que se les pide que actúen. Se pueden rotar actividades similares a través de la progresión de práctica a práctica. Esto le da a cada práctica una apariencia ligeramente diferente sin cambiar demasiado. Cada práctica debe ejecutarse dos veces seguidas.

### **¿Cómo hago esto con entrenadores limitados?**

Muchos programas no tienen suficientes entrenadores para ejecutar 6-8 estaciones simultáneamente. Esto puede crear un desafío para los entrenadores en la implementación de prácticas basadas en la estación. Aquí les damos algunos consejos:

- Utilice Padres: muchas actividades no necesitan un entrenador "en plantilla" para ejecutarlos y usted podría tener a los padres ayudando con estas estaciones. Con una cantidad mínima de entrenamiento, casi cualquier adulto puede ser un entrenador para una estación en particular en la práctica.
- El entrenador del "martes": cuando se le pregunta, casi cualquier persona interesada en su programa de lacrosse puede comprometerse a venir a practicar un día por semana. Si puedes solicitar 4-5 voluntarios para presentarse en un día de la semana planificado previamente, una vez por semana, esto aumentaría tu capacidad para ejecutar la práctica basada en estaciones.

Los dos consejos anteriores no solo le brindan manos adicionales en el campo para ayudar a ejecutar actividades, sino que también pueden cultivar un cuerpo técnico para el futuro. Además de su llamado a la acción y solicitudes de conseguir entrenadores adicionales para ayudarlo, también puede hacer lo siguiente.

- Reduzca la cantidad de estaciones: puede limitar la cantidad de estaciones que usa simultáneamente, a la cantidad de entrenadores que tiene disponibles. Después de que todos los atletas hayan rotado a través de todas las estaciones, dele un descanso de agua a los atletas y configure el resto de sus estaciones.

### **¿Cómo hago esto con espacio limitado?**

Si se encuentra en una situación en la que no tiene el uso de un campo completo, puede hacer lo siguiente:

- Reduzca el número de estaciones: puede limitar el número de estaciones que usa simultáneamente, al espacio que tiene disponible. Después de que todos los atletas hayan rotado todas las estaciones, dele un descanso de agua a los atletas y establezca el siguiente conjunto de estaciones.

### **¿Cuándo reciben los atletas descansos de agua?**

La hidratación adecuada es esencial para el rendimiento del atleta. Cuando comienzan las deshidrataciones, no solo sufre el rendimiento físico, sino que disminuye la capacidad mental y la capacidad de aprender. Idealmente al configurar las estaciones, el entrenador puede colocar 2-3 botellas de agua en cada ubicación y se debe alentar y recordar a los atletas que deben hidratarse cuando lleguen a cada estación.

### **¿Cuándo aprenden a jugar "el juego"?**

Se puede dedicar tiempo al principio, al final o incluso en el medio de la práctica para poner

a los atletas a jugar pequeños juegos de fogueo en un formato apropiado para su edad. Esto les permitirá tomar las habilidades que hayan aprendido durante la práctica y ponerlos en práctica en un contexto relacionado con la competencia. Podría incluso usarse como una de las estaciones mientras diseña sus propias prácticas.

# Consideraciones de desarrollo

## Entrenando atletas de 4 a 6 años

### OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: Dónde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo	Habilidades de movimiento fundamentales
Objetivos: Lo que estamos tratando de lograr.	Desarrollar habilidades básicas de movimiento: manejo del cuerpo, Habilidades de control de objetos y locomotoras que crean capacidad, confianza y ganas de jugar lacrosse. Obteniendo tantos toques con la pelota como sea posible.
Entorno Centrado en el Jugador – Como debería ser.	Divertido, compromiso activo constante, relajado, inclusivo, positivo con frecuentes cambios de actividad. Rutinas predecibles. Juegos que desarrollan habilidades básicas de movimiento en el contexto del lacrosse. Un montón de alabanza y refuerzo del entrenador y los padres.

### DESARROLLO DE JUGADORES

Desarrollo atlético	Correr, saltar, saltar, girar, girar, detenerse, arranque, equilibrio estático, atrapar una pelota con las dos manos
Desarrollo técnico (habilidades)	Introducir correr con la pelota, sacar, tirar. Exposición a todas las habilidades. Experimentación y terminología.
Desarrollo táctico (estrategia)	Experimentación con cuerpo, palo y pelota en un espacio definido que contiene áreas "especiales" (es decir, objetivo). Parar, comenzar y cambio de ritmo Corriendo al espacio abierto.
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar a los atletas en estas áreas ...	Intentando nuevos desafíos. Esfuerzo. Siguiendo instrucciones simples
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son ...	Aprendiendo a compartir. Aprendiendo a decir gracias. Disfrutando amigos. El centro de sus mundos. Los padres son centrales para alabanza y aprobación; necesita equilibrio y variedad de nuevos y Actividades familiares en dosis cortas.

### PRÁCTICA

Practica a Competencia y Competencia Entrenamiento específico proporcionado**	Instrucción interna (integrada en sesiones de actividades)
Objetivo primario de práctica	Desarrollar alfabetización física y habilidades básicas de movimiento en el contexto de lacrosse. Logrado a través de estaciones, juegos y ocupaciones; Relación 1: 1 de bola a jugador. Incluye juego autodirigido.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	8: 1
Duración de las sesiones	30-45 minutos
Frecuencia*	1x a la semana, 8-10 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y ocupaciones.	Actividad física todos los días. Lacrosse puede ser uno de esos ocupaciones; Gimnasia y educación de movimiento altamente recomendados.

# Consideraciones de desarrollo

## Entrenando atletas de 6 a 8 años

### OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: Donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo.	Habilidades atléticas fundamentales
Metas para esta etapa de desarrollo -Qué estamos tratando de lograr	Desarrollar agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad para éxito en el aprendizaje de habilidades técnicas básicas de lacrosse. Conseguir tantos toques de balón como sea posible.
Entorno centrado en el jugador: Como debería de ser	Diversión, compromiso activo constante (niño + pelota = diversión), relajado, inclusivo, positivo con énfasis en el aprendizaje de nuevas habilidades. Muchos juegos divertidos que refuerzan el aprendizaje de habilidades. Rutinas predecibles. Concéntrate en el esfuerzo y haga lo mejor que pueda. Las actividades están diseñadas para el éxito.

### DESARROLLO DE JUGADORES

Desarrollo atlético	Agilidad, equilibrio dinámico, coordinación bilateral, saltos, saltar, arrojar / lanzar y atrapar lejos del cuerpo con cualquier mano. Flexibilidad y resistencia.
Desarrollo técnico (habilidades)	Competente en el agarre del palo y la pala. Explorando y desarrollar otras habilidades fundamentales de lacrosse: captura, pasar, disparar, acunar y esquivar.
Desarrollo táctico (estrategia)	Desarrollando conceptos de ofensiva y defensa 1v1 y 2v2. Explorando conceptos de ofensiva y defensa 2v1. Presionando y despejando la pelota en transición.
Desarrollo psicológico - trabajando para decisiones, apoyar a los atletas en estas áreas ...	Concentración, capacidad de aprendizaje, aprender a tomar respeto, comprensión de reglas, cómo lidiar con ganar y perdiendo. Habilidades para resolver problemas.
Desarrollo del comportamiento social: sepa que esta edad son ...	Aprender a cooperar y ayudar a los demás. Aprendiendo a través de actividades familiares Quiere hacer lo mejor que pueda. Puede Mostrar responsabilidad a través de completar tareas y solicitudes.

### PRÁCTICA

Practica a Competencia y Competencia Entrenamiento específico proporcionado**	Instrucción interna (integrada en sesiones de actividades)
Objetivo primario de práctica	Desarrollar la alfabetización física e introducir habilidades fundamentales del deporte y de lacrosse. Logrado a través de estaciones, juegos y actividades. Relación 1: 1 jugador a balón con actividades 2: 1 también mezclado. Incluya períodos de juego libre
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	10: 1
Duración de las sesiones	45-60 minutos
Frecuencia*	2 veces por semana, temporada de 8 a 12 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y actividades.	Entrenamiento específico deportivo dos veces por semana durante una temporada específica. Participar en otra actividad física o deporte 4-5 veces por semana. Gimnasia y educación de movimiento altamente recomendado. Asegure el período de tiempo en el año cuando hay un descanso de varias semanas de todo el deporte organizado.

# Consideraciones de desarrollo

## Entrenando atletas de 7-10 años OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: Donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo.	Habilidades técnicas fundamentales
Metas para esta etapa de desarrollo -Qué estamos tratando de lograr	Desarrollar un conjunto técnicamente sólido de habilidades de lacrosse y habilidades de movimiento atlético necesarias en lacrosse. Conseguir como muchos toques de balón como sea posible.
Entorno centrado en el jugador: lo que debería ser	Divertido, inclusivo, atractivo y positivo; apela a esta edad el deseo del grupo de divertirse. Mejora y trabajo en equipo a través del desarrollo progresivo de las habilidades existentes y nuevas. Atención en dar lo mejor de sí y desarrollar una mentalidad de crecimiento.

### DESARROLLO DE JUGADORES

Desarrollo atlético	Agilidad, juego de pies, equilibrio dinámico, coordinación compleja, velocidad lineal, velocidad de coordinación, fuerza y flexibilidad.
Desarrollo técnico (habilidades)	Competente en la mayoría de las habilidades técnicas. Desarrollando variaciones de esquivar y explorando tiros/pases y variaciones de (cradling). Desarrollo de habilidades de defensa individual:cuerpo/juego de pies y posicionamiento del palo.
Desarrollo táctico (estrategia)	Competente con los conceptos 1v1, 2v1 y 2v2. Explorando y desarrollando variaciones 3v3, 4v4 y 4v3. Transición de ofensa y defensa.
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar el desarrollo del atleta en estas áreas ...	Amor al deporte. Capacidad de ser entrenado. Concentración. Capacidad de resolver problemas. Desarrollar confianza. Haciendo buenas opciones. Aprendiendo justicia y responsabilidad.
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son ...	Aprender a competir contra otros jugadores y aprender el valores de jugar lacrosse. Aprendiendo independencia y también cómo trabajar juntos como un equipo Desarrollar la autoconciencia: ellos comienzan a ser conscientes de lo que no saben o de lo que no pueden hacer. Como gusta ayudar a los demás y al entrenador.

### PRÁCTICA

Practica a Competencia y Competencia Relación de entrenamiento específico **	Instrucción interna o 70:30 (Práctica: Competencia)
Objetivo primario de práctica	Desarrollar un atleta seguro de lacrosse con un sólidas habilidades fundamentales y una comprensión general del juego básico, juego y estrategia. Mejor entregado a través del juego de lados pequeños, incluyendo juego libre.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	12: 1
Duración de las sesiones	60 minutos
Frecuencia*	Hasta 3 veces por semana, temporada de 8 a 12 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y ejercicios.	Entrenamiento deportivo específico hasta 3 veces por semana en una temporada específica. Participar en otra actividad física o deporte 4-5x por semana. Asegure que hay un período de tiempo en el año cuando hay descanso de todo deporte organizado.

# Consideraciones de desarrollo

## Entrenando atletas de 9-12 años

### OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. Atletas perfeccionando los fundamentos de sus habilidades técnicas y tácticas.

Metas para esta etapa de desarrollo -Qué estamos tratando de lograr

Para reforzar las habilidades técnicas mientras aprende y practica aplicaciones tácticas en un sistema progresivo. Conseguir tantos toques de la pelota como sea posible.

Entorno centrado en el jugador: lo que debería ser

Divertido, inclusivo, acogedor, atractivo y positivo. Concentrarse en mejorar el esfuerzo en lugar del resultado. Reforzar existentes y nuevas habilidades mientras aprende a aplicar tácticas a través de juegos pequeños e interesante y práctica agradable. Crear oportunidades para probar cosas nuevas y mantener mentalidad de crecimiento.

### DESARROLLO DE JUGADORES

Desarrollo atlético

Agilidad, juego de pies, equilibrio dinámico, coordinación compleja, velocidad multidireccional, resistencia, resistencia central, flexibilidad.

Desarrollo técnico (habilidades)

Consolidando y dominando todas las habilidades técnicas, explorando variaciones: desarrollo de consistencia bajo presión. Perfeccionando habilidades defensivas individuales. Comenzando a desarrollar habilidades específicas para ciertas posiciones en el campo de juego.

Desarrollo táctico (estrategia)

Desarrollo de la comprensión situacional del juego hasta 6 v 6; Desarrollo de la comprensión de las zonas, dominio presionando y despejando la pelota en transición, defensa de jugador a jugador. Trabajando en espacio y tiempo.

Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar el desarrollo del atleta en estas áreas ...

Amor por el deporte, enfoque, establecimiento de objetivos simples, automotivación, confianza, aprender a tomar decisiones, desarrollar confianza, entendiendo ganar y perder. Respeto.

Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son ...

Más independiente, capaz de compartir, mejorar capacidad de tomar decisiones, desean independencia y están desarrollando mas confianza. La aceptación grupal se vuelve importante y la competencia física juega un papel en cómo uno es percibido. Las chicas tienden a formar "camarillas", los niños tienen relaciones de equipo más amplias.

### PRÁCTICA

Practica a Competencia y Competencia  
Relación de entrenamiento específico \*\*

70:30 Niños / 60: 40 Chicas

Objetivo primario de práctica

Para reforzar las habilidades técnicas básicas e introducir tácticas componentes del juego a través de progresiones y pequeños práctica de juego lateral / juegos de enseñanza para la comprensión. Incluye tiempo de juego libre.

Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)

12: 1

Duración de las sesiones

60-75 minutos

Frecuencia\*

Hasta 3 veces por semana durante una temporada de 8 a 12 semanas

Participación multideportiva-deportiva y física  
diversificación de actividades-Otros deportes y ejercicios.

Entrenamiento deportivo específico hasta 3 veces por semana en una temporada específica, participar en otra actividad o deporte 4-5 veces a semana. Asegure que hay un período de tiempo en el año cuando hay descanso de todo deporte organizado.

# Consideraciones de desarrollo

## Entrenando atletas de 12-14 años

### OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo.	Refinamiento Técnico y Táctico
Objetivos para esta etapa de desarrollo -Lo que nosotros estamos tratando de lograr	Combinar habilidades técnicas con comprensión táctica para desarrollar un jugador de lacrosse bien redondeado, al mismo tiempo que mejore físicamente y psicológicamente en preparación para entornos más competitivos. Divertido, acogedor, significativo, seguro y positivo. Recompensar mejora y esfuerzo, desarrolla relaciones saludables con los compañeros.
Entorno centrado en el jugador: cómo debería verse	Apela a los jugadores la sensación de necesidad de pertenecer, pero también desarrolla una identidad personal positiva a través de la dinámica del equipo. Reconoce fortalezas individuales y potencial. Mentalidad de crecimiento. Ambiente de dominio es evidente.

### DESARROLLO DE JUGADORES

Desarrollo atlético	Agilidad, juego de pies, equilibrio dinámico, fuerza central, extremidad inferior fuerza (para prevención de lesiones), resistencia (en crecimiento acelerado), velocidad, flexibilidad.
Desarrollo técnico (habilidades)	Constantemente demuestra y puede ejecutar habilidades fundamentales bajo presión. Desarrollo de la capacidad de comprobación del bastón y del cuerpo como permitido dentro de las reglas. Desarrollo de habilidades específicas para ciertas posiciones en el campo de juego.
Desarrollo táctico (estrategia)	Explorando la defensa y la ofensiva con jugadores extra, dominando las situaciones de números y juego táctico hasta 7v7. Desarrollo de transición, dominio presionando y despejando la pelota en transición, hasta llegar al juego completo. Desarrollando conciencia y anticipación.
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar desarrollo de atletas en estas áreas ...	Autonomía, elección de actividades, configuración más compleja y objetivos a largo plazo, ver beneficios a largo plazo para el trabajo duro, desarrollar buenas relaciones entre pares y trabajo en equipo, automotivación. Respeto por el juego, compañeros de equipo, oponentes, entrenador, oficiales y uno mismo.
Desarrollo del comportamiento social: sepa que en esta edad son ...	Tiempo de cambio rápido físicamente, muy consciente del cuerpo y las diferencias en madurez. La identidad propia se está formando. La participación en el deporte es en gran medida dependiente de amigos. Pueden comprender el alcance completo de las reglas del juego y las consecuencias de las propias acciones.

### PRÁCTICA

Practica a Competencia y Competencia Específica Relacion de entrenamiento **	60:40
Objetivo primario de práctica	Para refinar las habilidades técnicas y desarrollar el dominio táctico. Practicas incluir situaciones competitivas regulares en progresiones. Incluir juegos competitivos que refuercen la comprensión y la alta repetición de actividades de juego. Incluye tiempo de juego libre.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	15: 1
Duración de las sesiones	90 minutos
Frecuencia*	Hasta 3 veces por semana durante una temporada de 8 a 14 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y ejercicios.	El atleta decide comenzar a enfocarse más en 1-2 deportes clave. Si el lacrosse se eleva a la cima en motivación y deseo, se sugiere elegir otro deporte que es complementario durante otra temporada. Como hockey sobre césped, fútbol, hockey sobre hielo, fútbol, baloncesto, etc.

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 1

### Estación Actividad

1 - 8:00 Actividad 2v1 Pelotas en el terreno

- 6 jugadores

2 - 8:00 Entrelazo de 3 personas

- 6 jugadores

3 - 8:00 Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadores, mano derecha

4 - 8:00 Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadores, mano izquierda

5 - 8:00 Juego 3v3

- Juego libre

6 - 8:00 Fogueo 1v1's

- 4 jugadores

7 - 8:00 Alimentar el pliegue(área del gol)

- 8 jugadores máx.

10:00 Ofensa resuelta / resuelta

Progresiones de defensa

- 12-15 jugadores por bando

10:00 Fogueo de campo completo

- 12-15 jugadores por equipo

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación

Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 2

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Pelotas en el terreno en la línea lateral
  - Máx. 8 jugadores, min. 4 jugadores
- 2 - 8:00 Cortar, atrapar, tirar
  - Máx. 8 jugadores, min. 4 jugadores
- 3 - 8:00 2v2 Juego a 2
  - Máx. 8 jugadores, min. 4 jugadores
- 4 - 8:00 Hogan espalda a espalda
  - Máx. 8 jugadores, min. 4 jugadores
- 5 - 8:00 Alimentación interior
  - Máx. 10 jugadores, min. 9 jugadores
- 6 - 8:00 Juego 3v3
  - Juego gratis
  - Máx. 9 jugadores, mín. 6 jugadores
- 10:00 Progresiones despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresiones de defense en transicion
  - Todo el equipo
- 20:00 Fogueo en vivo
  - (2) mitades de 10 minutos

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 3

### Estación Actividad

1 - 8:00 Pelotas en el terreno: Giro en Jota

- 3-8 jugadores máx.

2 - 8:00 Recogida y tiro

- 5-8 jugadores máx.

3 - 8:00 Ojo de Aguila

- 6-10 jugadores máx.

4 - 8:00 Caja de fuerza

- 4-8 jugadores máx.

5 - 8:00 Pinnie Tag

- 6-8 jugadores máx.

6 - 8:00 Hipopótamos Hambrientos

- 8-12 jugadores máx.

7- 8:00 4v3 pelota del cubo

- 10-12 jugadores máx.

10:00 EMO / MDD

- 11 jugadores máximo (2 extremos)

10:00 Progresiones Despejando

- Todo el equipo

10:00 Progresiones de defense en transicion

- Todo el equipo

### Notas:

1 Proporcione agua en cada estación

Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 4

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Ejecutar el arco +1
    - 6 jugadores máximo
  - 2 - 8:00 3v2 de lado
    - 10 jugadores máx.
  - 3 - 8:00 4v4 Juego a 1
    - 8-10 jugadores máx.
  - 4 - 8:00 3v2 West Genny
    - 4 jugadores min., 8 jugadores máx.
  - 5 - 8:00 Número impar Mantener alejado
    - 5 jugadores min., 7 jugadores max.
  - 6 - 8:00 Marcador en cualquier gol
    - 6 jugadores min., 8 jugadores max.
  - 7 - 8:00 Ejercicio de números
    - ½ equipo en cada extremo
- 10:00 Ofensa resuelta / resuelta  
Progresiones de defensa
  - 12-15 jugadores por bando
- 20:00 Fogueo en vivo
  - (2) mitades de 10 minutos

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 5

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 2v1 Pelotas en el terreno
  - 6 jugadores máx.
- 2 - 8:00 1v1 a un tiro
  - 4 jugadores min.,
  - 6 jugadores máx.
- 3-8: 00 Pasando cuatro esquinas
  - 3 jugadores,
  - Mano derecha 3:30, izquierda 3:30
- 4 - 8:00 Rey de la X
  - Enfrentamientos 1v1
  - 4 jugadores máx.
- 5 - 8:00 Juego 3v3
  - Juego libre
- 6 - 8:00 2v2 Juego
  - Juego libre
- 7 - 8:00 3v2 de lado
  - 5 jugadores min.,
  - 10 jugadores máx.
- 8 - 8:00 Actividad Apache
  - 8 jugadores min.
  - 16 jugadores máx.
- 10:00 Defendiendo en transición /despejando en vivo
  - Todo el equipo
- 10:00  
EMO / MDD
  - 11 jugadores máximo (2 extremos)

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 6

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 4v3 Pelota en cubo
    - 7 jugadores máx.
  - 2 - 8:00 3v2 West Genny
    - 10 - 14 jugadores máx.
  - 3-8: 00 Caja de fuerza
    - 6 jugadores máx.
    - Alterne las manos derecha e izquierda
  - 4 - 8:00 Actividad estrella
    - 7 - 10 jugadores máx.
  - 5 - 8:00 2 Tiro al arco
    - 8 jugadores máx.
    - Alterne las manos derecha e izquierda
- manos
- 6 - 8:00 Juegos 3v3 a 1
    - Juego libre
  - 7 - 8:00 Ejecutar el arco +2
    - 5 - 10 jugadores máx.
  - 8 - 8:00 números
    - 8 - 16 jugadores máx.
- 20:00 Fogueo en vivo
- (2) mitades de 10 minutos

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 7

### Estación Actividad

1 - 8:00 3 contra 2 Pelotas en terreno

- 12 jugadores máx.

2 - 8:00 Pases del ojo de águila

- 6-8 jugadores máx.

3-8:00 4x4x3

- 8 jugadores máx.
- Ofensa alterna de 4 hombres

formas

4 - 8:00 2v1 Mantener alejado

- 6 - 8 jugadores máx.

5 - 8:00 Curso de agilidad

- 8 jugadores máx.

6 - 8:00 Juegos 3v3 a 1

- 9 jugadores máx.
- Juego libre

7 - 8:00 Ejecutar el arco +1

- 5 - 10 jugadores máx.

8 - 8:00 3v3 de lado

- 6 - 12 jugadores máx.

10:00 Ofensa resuelta Prog.

- 12-15 jugadores máximo

(correr en 2 extremos)

10:00 Prog. De defensa establecida.

- 12-15 jugadores máx.

(correr en 2 extremos)

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación

Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 8

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Hogan espalda a espalda
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Pinnie Tag
  - 6 jugadores min.
  - 8 jugadores máx.
- 3-8: 00 Circular pelotas en terreno
  - 6 jugadores min.
  - 8 jugadores máx.
- 4 - 8:00 Pases del triángulo
  - 6 jugadores máximo
- 5 - 8:00 Tiros enfrentados
  - 6 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Juegos 3v3 a 1
  - 9 jugadores máx.
  - Juego libre
- 7 - 8:00 Ejecutar el arco +2
  - 5 jugadores min.,
  - 10 jugadores máx.
- 8 - 8:00 2v2 canadienses
  - 6 jugadores min.
  - 12 jugadores máx.
- 20:00 Fogueo en vivo
  - (2) mitades de 10 minutos

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 9

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Pases de Ojo de Aguila
  - 12 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Sobreviviente
  - 6-8 jugadores
- 3-8: 00 Hopkins arriba y sobre
  - 6-8 jugadores
- 4 - 8:00 4x4x3
  - 10 jugadores máximo
- 5 - 8:00 3v2 Pelotas en terreno
  - 6 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Relévos de Tic Tac Toe
  - 9 jugadores máx.
- 7 - 8:00 Caja de fuerza
  - 5-10 jugadores
- 8 - 8:00 Actividad estrella
  - 6-12 jugadores
- 10:00 Progresión Despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresión de defensa en transicion
  - Todo el equipo

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 10

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 3v2 West Genny
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 43 Pelota en cubo
  - 10 jugadores máx.
- 3-8: 00 Actividad Apache
  - 6 - 8 jugadores
- 4 - 8:00 Juegos 4v4 a 1
  - 8 - 12 jugadores
- 5 - 8:00 Curso de agilidad
  - 6 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Mantenga números impares
- Lejos
  - 12 jugadores máx.
- 7 - 8:00 Tiro de dos goles
  - 5 - 10 jugadores máx.
- 8 - 8:00 Agregar actividad de relleno
  - 6 - 12 jugadores máx.
- 10:00 EMO / MDD
  - Esqueleto de trabajo en ambos extremos.
  - 10-12 jugadores por final.
- 10:00 EMO / MDD
  - Live EMO / MDD vivo en cada extremo

### Notas:

1. Proporcione agua en cada estación
- Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 14-15 años

## **PRÁCTICA # 1**

### **Estación Actividad**

- 1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Actividad Apache
  - 6 - 8 jugadores
- 3-8: 00 Tiro de dos goles
  - 5 - 10 jugadores máx.
- 4 - 8:00 Juegos 3v3
  - 12 jugadores máx.
- 5 - 8:00 4x4x3
  - 12 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Caja de fuerza
  - 6 jugadores máx.
- 10:00 Progresiones de defensa en transicion
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresiones Despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 Vivo defensa en transicion v. despejando
  - Todo el equipo
- 12:00 Fogueo situacional
  - Todo el equipo
  - (2) mitades de 6 minutos

### **Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# **Niños de 14-15 años**

## **PRÁCTICA # 2**

### **Estación Actividad**

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies

- 10 jugadores máx.

2 - 8:00 Actividad 4v3

- 14 jugadores máx.

3-8: 00 3v2 Pelotas en terreno

- 10 jugadores máx.

4 - 8:00 fuera, dentro y abajo

- 10 jugadores

5 - 8:00 Ejecutar el arco +2

- 6 jugadores máx.

6 - 8:00 Actividad Estrella

- 12 jugadores máx.

10:00 3v2 West Genny

- 5 - 10 jugadores máx.

10:00 Juego a 1

- Todo el equipo

10:00 Ofensa del equipo / Defensa

- Esqueleto de trabajo en ambos extremos.
- 10-12 jugadores por final.

10:00 6v6 Fogueo

- Vivo 6v6 en cada extremo

### **Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación

Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# **Niños de 14-15 años**

## **PRÁCTICA # 3**

### **Estación Actividad**

- 1 - 8:00 Curso de agilidad
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Actividad 5v4
  - 10 jugadores máx.
- 3-8: 00 Pases estilo serpiente
  - 6 - 8 jugadores
- 4 - 8:00 Mantenga números impares
- Lejos
  - 9-12 jugadores
- 5 - 8:00 Actividad Apache
  - 6 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Juegos 3v3
  - 12 jugadores máx.
- 10:00 Progresiones Despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresiones de defensa en transición
  - Todo el equipo
- 10:00 Vivo defensa en transición v. despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 Bala 43-54
  - Todo el equipo

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 14-15 años

## PRÁCTICA # 4

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies

- 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Toques máximos
  - 8 jugadores máx.
- 3-8: 00 Pase hacia abajo, pantalla hacia abajo
  - 12 jugadores
- 4 - 8:00 Relévos de Tic Tac Toe
  - 6-8 jugadores
- 5 - 8:00 4x4x3
  - 12 jugadores máx.
- 6 - 8:00 1 v 1 Pelotas en terreno
  - 6 jugadores máx.
- 10:00 Fuerza Aérea (Prog.1 y 2)
  - Todo el equipo
- 10:00 Fogueo situacional
  - Todo el equipo
- 10:00 EMO / MDD
  - Esqueleto de trabajo en ambos extremos.
  - 10-12 jugadores por final.
- 10:00 EMO / MDD
  - EMO / MDD vivo en cada extremo

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 14-15 años

## PRÁCTICA # 5

### Estación Activity

- 1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies

- 6 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Marcar en cualquier gol
  - 10 jugadores máx.
- 3-8: 00 fuera, dentro y abajo
  - 10 jugadores máx.
- 4 - 8:00 3 contra 2 Pelotas en terreno
  - 8 - 12 jugadores
- 5 - 8:00 de lado 3v3
  - 12 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Pases estilo ojo de águila
  - 12 jugadores máx.
- 10:00 Ofensa de esqueleto
  - Ofensa en un extremo
- 10:00 Defensa de esqueleto
  - Defensa en un extremo.
- 10:00 Fogueo vivo
  - Todo el equipo
- 10:00 5v5 Mantener alejado
  - Todo el equipo

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 14-15 años

## PRÁCTICA # 6

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Curso de agilidad
  - 6 - 8 jugadores máx.

- 2 - 8:00 Apache
  - 9 jugadores máx.
- 3 - 8: 00 Juego 3v3
  - 6 - 9 jugadores
- 4 - 8:00 Los números impares se mantienen alejados
  - 8 - 12 jugadores
- 5 - 8:00 Princeton 44
  - 6 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Actividad estrella
  - 12 jugadores máx.
- 10:00 Fogueo situacional
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresiones de defensa en transición
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresión despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 4 contra 3 West Genny
  - Todo el equipo

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

## Niños de 14-15 años

### PRÁCTICA # 7

#### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Actividad 5v4
  - 12 jugadores máx.

- 3-8: 00 2 v 1 pelotas en terreno
- 6 - 8 jugadores
- 4 - 8:00 fuera, dentro y abajo
- 8 - 12 jugadores
- 5 - 8:00 4x4x3
- 12 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Tiro de dos goles
- 8 jugadores máx.
- 10:00 Bala 43-54
- 5 - 10 jugadores máx.
- 10:00 Fogueo situacional
- Todo el equipo
- 10:00 EMO / MDD
- Esqueleto de trabajo en ambos
- termina
- 10-12 jugadores por final.
- 10:00 EMO / MDD
- EMO / MDD vivo en cada
- final

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

# Niños de 14-15 años

## PRÁCTICA # 8

### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Navy 1v1's
  - 6 jugadores máx.
- 3-8: 00 Ojo de Aguila
  - 6 - 8 jugadores

- 4 - 8:00 Halcón Alto / Halcón Bajo
  - 8 - 12 jugadores
- 5 - 8:00 Pase hacia abajo, pantalla hacia abajo
  - 6 - 12 jugadores máx.
- 6 - 8:00 Caja de fuerza
  - 6 jugadores máx.
- 10:00 Rompimiento rápido estilo de Towson
  - Todo el equipo
- 10:00 Ofensa de esqueleto
  - Esqueleto de trabajo en ambos extremos.
  - 10-12 jugadores por final.
- 10:00 Defensa de esqueleto
  - Esqueleto de trabajo en ambos extremos.
  - 10-12 jugadores por final.
- 10:00 Fogueo situacional
  - Todo el equipo

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

## Niños de 14-15 años

### PRÁCTICA # 9

#### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Curso de agilidad
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 4x4x3
  - 12 jugadores máx.
- 3-8: 00 Ejecutar el arco +1
  - 6 - 8 jugadores

- 4 - 8:00 Tiro con velcro
  - 6 - 8 jugadores
- 5 - 8:00 Marcar en cualquier gol
  - 12 jugadores máx.
- 6 - 8:00 2 v 1 pelotas en terreno
  - 12 jugadores máx.
- 10:00 4 contra 3 West Genny
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresiones de defensa en transición
  - Todo el equipo
- 10:00 Progresión despejando
  - Todo el equipo
- 10:00 Fogueo situacional
  - Todo el equipo
  - (2) mitades de 5 minutos

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación  
Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

## Niños de 14-15 años

### PRÁCTICA # 10

#### Estación Actividad

- 1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies
  - 10 jugadores máx.
- 2 - 8:00 Actividad 5v4
  - 10 jugadores máx.
- 3-8: 00 Actividad estrella
  - 10 jugadores máx.
- 4 - 8:00 Mantenga números impares

Lejos

- 8 - 12 jugadores

5 - 8:00 Ejercicio de francotirador

- 12 jugadores máx.

6 - 8:00 2 v 1 pelotas en terreno

- 12 jugadores máx.

10:00 Progresiones de ofensa

- Todo el equipo

10:00 Progresiones de defensa

- Todo el equipo

10:00 Scrimmage situacional

- Todo el equipo

10:00 5v5 Mantener alejado

- Todo el equipo

**Notas:**

1. Proporcione agua en cada estación

Para que los jugadores se hidraten durante su tiempo inactivo en la estación

## 3v2 de lado

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** movimiento de la pelota, juego fuera de la pelota, situaciones desiguales

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** el campo se configura como se muestra y el espaciado se puede ajustar según Edad y habilidad de los jugadores. En el pito, los jugadores jugarán una situación 3v2 a un gol o rotación defensiva. Los jugadores deben permanecer dentro de los límites del cono y en su respectiva mitad del campo.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadores para cambiar el nivel de dificultad. Comience

con una bola de tierra en lugar de posesión. Mueva los límites para enseñar atacando por detrás de la portería.

## **Diagrama del ejercicio:**

## **3v2 West Genny**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** situaciones sin resolver

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** El ejercicio comienza con 3 jugadores **O** contra 2 jugadores **D**. Ellos juegan un 3v2 hasta un gol o cambio de posesión. El último jugador de **O** en tocar la pelota se retira de la perforación y los restantes 2 **O** jugadores volver a jugar a la defensiva. 3 los nuevos jugadores **D** se liberan de su extremo para atacar el extremo opuesto del campo. Cada equipo tendrá una carrera ofensiva y una carrera defensiva antes de ser

reemplazado por nuevos jugadores.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para la habilidad y el nivel de habilidad de los jugadores.

Alterne la mano superior en el palo. Comience con una pelota en terreno en lugar de un pase del portero. Este ejercicio se puede ejecutar con un número diferente de jugadores, según en el nivel de habilidad de los jugadores que participan.

**Diagrama del ejercicio:**

## **3v3 de lado**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** movimiento de la pelota, juego fuera de la pelota.

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** El campo se configura como se muestra y el espaciado se puede ajustar según Edad y habilidad de los jugadores. En el pito, los jugadores jugarán una situación 3v3 a un objetivo o facturación. Los jugadores deben permanecer dentro de los límites del cono y en sus mitad respectiva del campo.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadores para cambiar el nivel de dificultad. comienzo con una pelota en terreno en lugar de posesión. Mueve los límites para enseñar atacando por detrás de la portería.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Bola del cubo 4v3**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, esquivando, protección del palo, defensa con jugador menos, deslizándose, recuperándose

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** Pelotas, conos, cubo / gol

**Descripción:** En el pito del entrenador, la ofensiva (O) está tratando de llevar pelotas de su cono inicial a el cubo central / portería. La defensa está intentando parar utilizando cualquier técnica defensiva legal y apropiada para su edad. Ofensiva

los jugadores solo pueden "anotar " al dejar caer la pelota en el cubo. La defensa puede "Anotar " si un jugador ofensivo deja caer la pelota o es forzado a salir de los límites. Este ejercicio se puede hacer con o sin palos dependiendo del nivel de habilidad del Atletas.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadores para cambiar el nivel de dificultad. Tomar pelotas lejos de una o más líneas y requieren pasar.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Actividad/Ejercicio 4x4x3**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** movimiento de la pelota, juego fuera de la pelota.

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** El campo se configura como se muestra y el espaciado se puede ajustar según Edad y habilidad de los jugadores. En el pito, los jugadores jugarán una situación de 4v4 a un objetivo o facturación. En una anotación o cambio de posesión, los jugadores ofensivos se ajustan a segundo set y juega hasta la próxima anotación o cambio de posesión. La Ofensa

continua en un tercer set y juegan la próxima anotación o cambio de posesión. Después de jugar en los tres sets, tanto la ofensiva como la defensa pueden ser cambiados.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadores para cambiar el nivel de dificultad. Comienzo con una pelota en terreno en lugar de posesión. Mueve los límites para enseñar atacando por detrás de la portería.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Actividad de Agregar de relleno**

**Grupo de edad apropiado:** 11-19

**Habilidad (es) practicada (s):** pasar, atrapar

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** **O** comienza con una pelota y esquiva, mientras que la pelota **D** quita Medio del campo. En una llamada de "Fuego", la **D** baja se desliza para ayudar al defensor del balón, mientras que la parte trasera **D** llena su lugar. El defensor original de la pelota Se recupera de donde vino el hombre de relleno.

**Progresión (es):** Varía las ubicaciones. Añadir jugadores **O** como puntos de salida. Permitir doble defensa.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Fuerza Aerea**

**Grupo de edad apropiado:** 12-19

**Habilidad (es) practicada:** pelotas en terreno, ofensiva de transición, defensa de transición

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, gol

**Descripción:** El entrenador hará sonar el pito y simultáneamente lanzará una pelota en terreno a cada ala. El ganador de la pelota de terreno atacará a un designado

final del campo en un quiebre rápido de 4 contra 3. El juego continúa hasta haya cambio de posesión o un gol ocurra. Los jugadores enfrentados del equipo tomarán enfrentamientos en vivo, pero solo pueden ganar la pelota a sí mismos.

**Progresión (es):** Varíe la configuración de ruptura rápida. Sumar o restar jugadores. Tener jugadores añadidos desde otras áreas del campo. Permitir que el perdedor de GB sea un cazador, convirtiéndolo en un 4v4. Enviar perseguidor desde el perdedor GB del lado opuesto del campo.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Actividad Apache**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** pelotas en terreno, pases, atrapar, tirar, jugar lejos de la pelota

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, gol

**Descripción:** Dos equipos de jugadores corren en círculo alrededor de la portería. Cuando el

el entrenador llama al nombre de uno de los jugadores, ese jugador debe salir corriendo y recoger la pelota en terreno. La ofensiva ( **O** ) intentará anotar, la defensa ( **D** ) está tratando de despejar el balón. Cada grupo de jugadores obtiene 3 repeticiones antes de sustituir.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadores para cambiar el nivel de dificultad.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Progresiones de despejo**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** despejar la pelota hacia el área ofensiva.

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelota, conos múltiples

**Descripción:** Esta progresión de ejercicios de despejo les enseña a los jugadores cómo avanzar la pelota por el campo, usando a todos sus compañeros de equipo.

**Progresión (s):** Agregue un pase “Over ” para enseñar al jugador cómo cambiar los campos basado en la presión defensiva.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Progresiones de defensa en transición**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** despejar la pelota hacia el área ofensiva.

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Esta progresión de ejercicios de defensa en transición les enseña a los jugadores cómo limitar avanzar la pelota por el campo, usando a todos sus compañeros de equipo y principios de zona.

**Progresión (es):** permite "Saltar " pases, obligando a la zona a girar más rápido.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Bala 43, 54**

**Grupo de edad apropiado:** 13-18

**Habilidad (es) practicada:** despejar la pelota hacia el área ofensiva. Transición Ofensa, Defensa de Transición

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** Pelotas

**Descripción:** El entrenador lanzará una pelota hacia un lado del campo. Si el equipo con un jugador gana la pelota suelta, sus oponentes abandonan el ejercicio y él ejecuta un ataque de 4 contra 3. Si el equipo con dos jugadores gana la pelota suelta, todos se quedan y se ejecuta un ataque de 5 contra 4. Alterne hacia qué línea lateral se rueda la pelota para comenzar el simulacro. Los jugadores cambian de lado después de cada repetición.

**Progresión (es):** Ruede la pelota dentro de la caja para comenzar el ejercicio y crear situaciones inestables de juego y diferentes miradas a la transición.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **2v2 canadienses**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** Ofensa 2v2, Defensa 2v2

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** 2 jugadores ofensivos ( **O** ) y 2 defensivos ( **D** ) comenzarán a emparejarse detrás de la portería. En el pito, competirán por la pelota suelta y el

el ganador atacará la portería, mientras que el perdedor intentará defenderla.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Añadir ofensiva de apoyo y / o jugadores de defensa. Requerir pases si jugadores adicionales se agregan. Mueve a los jugadores por el campo. Haz que **D** despeje la pelota si ganan la pelota suelta.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Circulo: Pelotas en terreno**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** Recogiendo pelotas en terreno, acomodándose para obtener mejor posición y dejar el oponente detras

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** dos equipos de dos jugadores y una pelota se colocan dentro de un círculo de 10yd de diámetro. En el pito, los jugadores del mismo equipo deben trabajar juntos para obtener la posesión de la pelota suelta, mientras permanecen dentro del círculo. Una vez que se obtiene la posesión, el equipo de jugadores con posesión puede abandonar el círculo. Los jugadores pueden usar cualquier chequeo legal o apropiado para su edad o contacto corporal para evitar que su oponente gane posesión.

**Progresión (es):** Sumar o restar jugadores del círculo. Ajuste el tamaño de la círculo basado en la edad y la habilidad de los jugadores. Alterne la mano superior en el palo.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Cortar, atrapar, tirar**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada:** Pasar, atrapar, cortar, tirar

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, conos, gol

**Descripción:** Configure 5 conos como se muestra y tenga 1-2 jugadores en una línea en cada cono. Agregue un jugador en el medio del campo. El jugador en el medio cortará hacia la línea A para recibir un pase. Una vez que el jugador central recibe el pase, girará y disparará a la meta. El jugador central continuará cortando hacia líneas B, C y D, para recibir pases y terminar con un tiro a puerta. Una vez los cuatro tiros se han tomado, un nuevo jugador entra de la línea D y el anterior tirador va a la línea A. Los jugadores del perímetro giran a la siguiente línea después de completar su pase.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Alternar roles de jugador. Hacer que los jugadores se enfrentan lejos de la pelota, para que deben girar y localizarla antes de intentar para ganar posesión. Agrega una sombra o un defensor en vivo.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Progresiones defensivas**

**Grupo de edad apropiado:** 12-18

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensivo, deslizamiento, recuperación

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** Comenzando con deslizamiento adyacente, construye las rotaciones defensivas, extensión y recuperación.

**Progresión (s):** Conjuntos ofensivos alternativos. Cambiar qué D se deslize primero .

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Ojo de águila**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada (s):** pasar, atrapar

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, conos

**Descripción:** Configure los conos como se muestra. Habrá dos pelotas a la vez tiempo durante este ejercicio. Comenzando en cada extremo, los jugadores harán un pase diagonal, trabajando la pelota desde un extremo hasta el extremo opuesto.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Ajuste el espacio de la conos basados en el nivel de habilidad de los jugadores. Cuando la pelota llegue al final, haga que el jugador pase de frente. Continúe agregando pelotas para ver cuántos jugadores pueden mantenerse en movimiento.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Enfréntate al disparo**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** Ofensa 1v1, Defensa 1v1, Enfrentamiento

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** un jugador ofensivo ( **O** ) y uno defensivo ( **D** ) comenzarán con un enfrentamiento. En el pito, se enfrentarán y el ganador atacará el gol, mientras el perdedor intenta defender el gol.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Añadir ofensiva de apoyo y / o jugadores de defensa. Requerir pases si hay jugadores adicionales Se agregan.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Alimentar el pliegue (zona de la meta/arco/gol)**

**Grupo de edad apropiado:** 13-18

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensivo, juego de selección, selección de defensa

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** Los jugadores del perímetro **O** mueven la pelota por el exterior, mirando para alimentar a uno de los jugadores del pliegue **O**. Los jugadores perimetrales no tienen permitido tirar.

**Progresión (es):** Alterne qué lado de la meta está siendo atacado. Variar el ubicación de donde se entregan los pases para comenzar el simulacro. Agregar adicional jugadores defensivos y permitirles rotar para asegurarse de que están jugando la pelota y el pliegue.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Caja de fuerza**

**Grupo de edad apropiado:** 7-15

**Habilidad (es) practicada:** esquivar, defensa 1v1

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** conos, palos, pelotas

**Descripción:** Configure varios cuadros de 5yd x 5yd alrededor del área de práctica. Allí debería ser suficiente para que no haya más de 5 atletas por caja. Un jugador (defensor) entrará en el centro de la caja, mientras que los jugadores restantes forman una sola línea en un cono. El jugador en el medio debe mantener al primer jugador (esquivador) en línea desde llegar al cono diagonal.

**Progresión (es):** Agregue palos y pelotas. Dale al defensor un fideo para jugar defensa con este. Cambie la mano superior en el palo.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Pasando cuatro esquinas**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada (s):** atrapar, lanzar, alejarse de la pelota

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 1 pelota por grupo, conos

**Descripción:** Tres jugadores tomarán una posición alrededor de una caja de cuatro conos. El jugador con el balón pasa a un compañero de equipo adyacente. Cuando ese jugador mueve la pelota al siguiente compañero de equipo, el jugador que no juega a la pelota debe moverse a un nuevo cono para mantener ayuda adyacente al jugador con la pelota.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Agregue un defensor en cada cono. Haga que los jugadores atrapen la pelota y retrocedan antes de pasar.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Halcón Alto / Halcón Lo**

**Grupo de edad apropiado:** 11-19

**Habilidad (es) practicada (s):** ángulos de aproximación defensiva

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, gol, conos

**Descripción:** El entrenador pasará al jugador O. Cuando la pelota está en vuelo, El jugador D deja su cono, se acerca y se rompe sobre el jugador O. Entrenadores debe enfatizar la importancia de quitarle "algo" al jugador O y acercándose bajo control.

**Progresión (es):** agrega jugadores O y haz que muevan la pelota, obligando a la D a extender y recuperar en consecuencia. Varíe las ubicaciones del jugador O que recibe el pasar.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Hogan espalda a espalda**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, Posicionamiento

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, conos

**Descripción:** Configurar 5 conos en un 5x5yd. caja como se muestra. Dos jugadores son colocados "espalda a espaldas" dentro de la caja. En el primer pito, los jugadores trabajarán para encajonar a su oponente y ganar posición sobre la pelota. En un segundo pito, los jugadores pueden intentar y recoger la pelota. Configurar múltiples estaciones para permitir la máxima participación.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Hopkins arriba y encima**

**Grupo de edad apropiado:** 12-19

**Habilidad (es) practicada:** esquivar, atrapar, lanzar

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** conos, pelotas, gol

**Descripción:** La pelota comienza detrás de la portería con **O1**. **O1** pasa a **O2**, quien

rueda y pasa a **O3** . **O3** atrapa, rueda y pasa a **O4** . **O4** luego esquiva un cono, defensor o entrenador y dispara a puerta.

**Progresión (es):** Variar los esquivos. Utilice "pull-pass " en lugar de alejarse.

Cambie los lados de la portería para ejecutar el ejercicio. Agregue presión defensiva a uno o más jugadores

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Hipopótamos Hambrientos (Progresión 1)**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada:** recogiendo, esquivando, tirando

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, múltiples conos

**Descripción:** Configure el campo como se muestra. En el pito, los jugadores se toparán con el medio de su portería, recogerán la pelota en terreno, regresaran y dispararan a su

objetivo respectivo. Después de 1 minuto, deténgase y vea qué "equipo" tiene la mayor cantidad de pelotas sus meta.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Ajuste el espaciado según nivel de habilidad de los jugadores. Permitir la comprobación de palo u otra táctica de defensa apropiada para la edad. Haga que los jugadores completen un pase a su compañero de equipo antes de que el tiro sea permitido.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Alimentación interior**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada (s):** Pasar, atrapar, movimiento sin pelota, jugador menos en defensa

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, conos

**Descripción:** Configurar 4 conos en un 10x10yd. caja como se muestra. La ofensa esta tratando de completar tantos pases como sea posible en 1 minuto. Reciben 1 punto por un pase adyacente y 2 puntos por un pase completado al jugador interno. Después 1 minuto la O y D cambian de roles. X siempre está en el medio.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Ajusta el tamaño de la caja basado en el nivel de habilidad de los jugadores.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Rey de la X**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** Enfrentamiento, recogiendo, juego de las alas

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** los jugadores se configurarán en una sola caja o en varias cajas como se muestra. **O** y **D** en el centro se enfrentarán, con uno de los jugadores externos llamando "Ir". En la llamada "ir", los jugadores del interior se enfrentarán para ganar posesión.

**Progresión (es):** permite que las alas arremetan y ayuden a ganar posesión. Agregar o restar jugadores para cambiar el nivel de dificultad. Jugadores alternativos que toman el cara a cara para cada equipo.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Toques Maximos**

**Grupo de edad apropiado:** 12-19

**Habilidad (es) practicada (s):** movimiento de pelota, ofensa de equipo

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** conos, pelotas, gol

**Descripción:** la pelota se mueve entre todos los miembros de la ofensa como muchas

veces como sea posible durante un tiempo establecido, utilizando la filosofía de ofensiva del equipo. Los jugadores no pueden tirar en este ejercicio.

**Progresión (es):** Cambia entre series de ofensas, invierte la dirección de la pelota. Agregue una ligera presión defensiva para alentar el movimiento con / sin la pelota.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Mono en el medio**

**Grupo de edad apropiado:** 6-10

**Habilidad (es) practicada (s):** Pase, Atrapa, recoger, Movimiento

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** conos, palos, pelotas

**Descripción:** los jugadores se dividen en grupos de tres y se colocan en una caja de 15yd x

15yd. Dos jugadores están en ataque y uno está en defensa. El trabajo de la ofensa es hacer tantos pases y capturas como sea posible. El defensor está tratando de derribar o interceptar los pases. Si el defensor tiene éxito, eligen uno de los jugadores ofensivos para reemplazarlos.

**Progresión (es):** Cambie la mano superior en el palo.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Navy 1v1**

**Grupo de edad apropiado:** 13-18

**Habilidad (es) practicada (s):** enfoque defensivo, esquivar

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** El jugador O1 rueda la pelota hacia su compañero de equipo. Mientras la pelota está en su camino, D corre hacia la meta y alrededor del cono para posicionarse para no ser vencido en el lado superior.

**Progresión (es):** Alterne qué lado de la meta está siendo atacado. Variar el ubicación de donde se entregan los pases para comenzar el simulacro. Agregar un ataque de pliegue y / o defensor para que sea un 2v2.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Actividad de números**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** situaciones sin resolver

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, gol

**Descripción:** El entrenador llama a un número del 1 al 5. Cualquier número que se llame, eso es cuántos jugadores ofensivos ( **O** ) entran en la jugada. Defensa ( **D** ) está permitido uno menos jugador que la ofensiva para ingresar a la jugada. Ofensa recoge una pelota en terreno y ataca el gol. Los equipos reciben un punto por un gol o un claro.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Alterno la mano superior en el palo. Agregue 2 defensores adicionales al equipo doble. Empezar con posesión.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Número impar Mantener alejado**

**Grupo de edad apropiado:** 8-18

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivar, acunar (cradling), protección de palo

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Configure el campo como se muestra, con conos de 10-15yds. aparte. Para intervalos de un minuto el equipo con más jugadores debe mantener la posesión de la pelota. Los defensores ( **D** ) pueden usar cualquier táctica legal apropiada para su edad para tratar de ganar posesión de la pelota. La Ofensa ( **O** ) recibe un punto por guardar posesión y la Defensa recibe un punto por forzar una **O** fuera de la caja o la adquisición de la pelota.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Haz que los jugadores usen diferentes esquivar los tipos. Defensa puede verificar o usar otras tácticas defensivas apropiadas para su edad.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Progresiones ofensivas**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** despejar el balón hacia el área ofensiva.

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Esta serie de actividades muestra cómo la estrategia de una ofensiva 1-3-2 (por detrás) se puede construir, utilizando una serie de progresiones, lo que permite el máximo repeticiones y compromiso del jugador.

**Progresión (es):** cambia la dirección en la que viaja la pelota; Variar el comienzo ubicación de la moción.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Fuera, dentro y abajo**

**Grupo de edad apropiado:** 12-18

**Habilidad (es) practicada:** defensa en la pelota, deslizamiento, relleno

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** **O** comienza a esquivar un callejón. Su **D** correrá por 3-5 pasos, luego le pasará a una nueva **D** que viene del centro. Nueva **D** se queda con el **O** hasta que llegue al cono lejano. Original **D** ahora se convierte en el hombre que se desliza para el siguiente

par**Progresión (es):** permite un disparo al final. Quita los palos de los defensores.

**Diagrama (s) de ejercicios:**

## **Pasar, pantallar**

**Grupo de edad apropiado:** 12-18

**Habilidad (es) practicada (s):** Selección y defensa de selecciones

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** O jugador en la parte superior del campo pasará a un ala O jugador, luego inmediatamente entra y sale para establecer una elección para que él esquive la parte superior y dispare.

**Progresión (s):** Enseñe a pasar O para deslizar el pico y buscar una alimentación. Reverse la dirección del pase y haga una pantalla al jugador defensivo. Alimente a través de la zona del gol hasta que el cortador se desprenda de su defensor en la pantalla.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Pinnie Tag**

**Grupo de edad apropiado:** 5-15

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivar, protección con bastón, agilidad

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 1 Pinnie o bandera por jugador

**Descripción:** el entrenador divide a los jugadores en parejas y los coloca en un Caja 5yd por 5yd hecha de conos. Cada compañero colocará un pinnie o una bandera en su pretina. Ante el pito del entrenador, deben tratar de tomar el pinnie de sus compañeros. Si tienen éxito, obtienen un punto, lo devuelven y reinician el juego.

**Progresión (es):** agrega un palo y haz que el oponente intente tocarlo. Mantener una pelota en su palma abierta para trabajar en movimiento de acuñamiento(Cradling). Mantenga un pie solo como pivote pie.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Princeton 44**

**Grupo de edad apropiado:** 13-18

**Habilidad (es) practicada:** rotaciones defensivas, posicionamiento sin la pelota

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas

**Descripción:** El entrenador pasa una pelota al jugador superior izquierdo **O** para comenzar el ejercicio. Cuando la pelota está en vuelo, el defensor debe irse a la esquina diagonal, obligando a sus compañeros de equipo a rotar a una nueva posición.

**Progresión (es):** Varíe la ubicación de donde se entregan los pases para comenzar el ejercicio.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Corre el arco**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** posicionamiento defensivo, controles, retenciones

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** un jugador ofensivo ( **O** ) y un jugador de defensa ( **D** ) comenzarán detrás del objetivo. En el primer pito, el jugador ofensivo conducirá en una dirección al 50% de velocidad. Cuando llegue a la línea de la meta extendida, el defensor devolverá la ofensiva y la ofensiva ahora atacará en la otra dirección al 50%. Una vez que el defensor gire el atacante por segunda vez, se convierte en un 1v1 en vivo desde detrás de la portería. La ofensa debe superar los conos antes de que se permita un disparo.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Alterno la mano superior en el palo. Agrega un defensor al equipo doble. Comience con un terreno pelota en lugar de posesión.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Ejecute el Arco +1**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** posicionamiento defensivo, controles, retenciones

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** un jugador de ofensiva ( **O** ) y un jugador de defensa ( **D** ) comenzarán detrás del objetivo. Se agrega un segundo defensor como se muestra. Al primer pito, el jugador ofensivo conducirá en una dirección al 50% de velocidad. Cuando llega a la línea de gol extendida, el defensor devolverá la ofensa y la ofensiva ahora atacará al otro dirección al 50%. Una vez que el defensor vuelve al atacante por segunda vez, se convierte en vivo 1v1 desde detrás de la portería. El jugador ofensivo debe superar los conos antes de que se permita un disparo. El segundo defensor debe deslizarse para ayudar a donde se encuentra la pelota. El defensor devuelve al jugador atacante.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Alterno la mano superior en el palo. Comience con una pelota en terreno en lugar de posesión.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Ejecuta el arco +2**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada (s):** posicionamiento defensivo, controles, retenciones

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** un jugador de ofensiva ( **O** ) y un jugador de defensa ( **D** ) comenzarán detrás del objetivo. Se agrega un segundo defensor como se muestra. Al primer pito, el jugador de ofensiva conducirá en una dirección al 50% de velocidad. Cuando llega a la línea de gol extendida, el el defensor devolverá la ofensa y la ofensiva ahora atacará al otro dirección al 50%. Una vez que el defensor vuelve al atacante por segunda vez, se convierte en vivo 1v1 desde detrás de la portería. El jugador de ofensiva debe superar los conos antes de que se permita un tiro. El segundo defensor debe deslizarse para ayudar a donde se encuentra la pelota. El defensor devuelve al jugador atacante. El segundo atacante debería pasar a un espacio donde se puede hacer un pase para una oportunidad de puntuación, mientras que el original el defensor en la pelota intenta recuperarse y negar el pase.

**Progresión (es):** ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Alterno la mano superior en el palo. Comience con una pelota en terreno en lugar de posesión. Variar el posicionamiento del defensor y atacante sin pelota.

**Diagrama de taladro:**

## **Recogiendo y tirando**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, Rodando, Llevando, Tirando

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, conos, gol

**Descripción:** Configurar 5 conos en una caja de 15yd x15yd como se muestra. La línea A rodará una pelota en terreno el cono central para la línea B. El jugador de la línea B recogerá la pelota suelta, dara 1-3 pasos y tírara a la portería. Las líneas D y C están haciendo lo mismo de su lado de la portería. Los jugadores rotan líneas en el sentido de las agujas del reloj para mantenga el taladro en movimiento.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Ajusta el tamaño de la caja basado en el nivel de habilidad de los jugadores. Cambia qué línea está rodando la pelota y cuál la línea está recibiendo la pelota suelta.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Marcar en cualquier gol**

**Grupo de edad apropiado:** 8-18

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivar, acunar, proteger con un palo, pasar, atrapar, Disparos, Juego sin balón, Ofensa, Defensa, recoger.

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Configure el campo como se muestra. Los jugadores intentarán anotar en cualquiera de los cuatro goles. Cada compañero de equipo debe tocar la pelota antes de que se permita un tiro y un gol cuente. Si la pelota cambia de posesión, entonces el nuevo equipo puede comenzar intentando anotar.

**Progresión (es):** el espacio del campo depende de la edad y la habilidad de los jugadores participativo. Agrega o resta jugadores para cambiar el nivel de dificultad.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Pelotas en terreno en la línea lateral**

**Grupo de edad apropiado:** 8-15

**Habilidad (es) Practicada:** Sacar, Llevar, Esquivar, Pasar

**Duración de la actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 1 pelota por grupo de 3 jugadores, conos

**Descripción:** En el área del callejón del campo, tres jugadores se alinearán como se muestra. Se lanza una pelota en terreno delante de ellos hacia la línea lateral y con un pito, trabajarán para obtener la posesión de la pelota. Las dos líneas externas ( **D** ) están activadas el mismo equipo, trabajando juntos para ganar la posesión.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Alternar roles de jugador. Tener los jugadores se enfrentan lejos de la pelota, por lo que deben girar y localizarla antes de intentar para ganar posesión

**Diagrama de ejercicio:**

## **Pases estilo Serpiente**

**Grupo de edad apropiado:** 11-19

**Habilidad (es) practicada (s):** pasar, atrapar

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** Los jugadores comienzan en dos líneas de no más de 4 jugadores por línea. Trotando en una dirección, pasan de uno a otro. Cuando la pareja de los jugadores llega al final, se arrastran y regresan al punto de partida, pasando adelante y atrás mientras pedaleas hacia atrás.

**Progresión (es):** Alterna usando manos internas o externas. Variar la distancia entre la pareja de jugadores.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Actividad de francotirador**

**Grupo de edad apropiado:** 12-19

**Habilidad (es) practicada:** deslizarse, recuperarse

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** Configura 6v6 en el cuadro de ataque. Cada jugador defensivo recibe un número 1 a 6. En el pito, la ofensiva comienza a mover la pelota el perímetro, no atacando el interior, mientras que la defensa se mueve en lo que sea su sistema. El entrenador llamará un número y el correspondiente defensor debe correr inmediatamente hacia un cono y tocarlo antes de volver a jugar. El jugador ofensivo intentará moverse a una posición de anotación, mientras que los defensores restantes se deslizan para evitar que anote hasta que el jugador que queda de vuelta a la obra.

**Progresión (es):** Varía las ubicaciones. Permitir doble equipo. Enviar más de uno defensor a la vez.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Actividad estrella**

**Grupo de edad apropiado:** 10-18

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, esquivando, pasando, atrapando

**Duración de la actividad:** 5-7 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** los jugadores se instalarán en forma de estrella como se muestra. Cada jugador dará 2-3 pasos hacia su receptor previsto y pasará la pelota. Una vez que la pelota es pasada, el pasador va al final de la línea a la que pasaron.

**Progresión (s):** agregue bolas para ver cuántos jugadores pueden seguir moviéndose simultáneamente. Ajuste el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores. Alternar la mano superior en el palo. Use diferentes tipos de pases o rollos. Tener el receptor esquivar al pasador antes de mover la pelota a la siguiente línea.

**Diagrama de ejercicio:**

## **Sobreviviente**

**Grupo de edad apropiado:** 12-19

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensivo, alimentación interna, selección

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** conos, pelotas, gol

**Descripción:** los jugadores de **O1** mueven la pelota alrededor del perímetro. Están tratando de alimentar el balón dentro de **O2** y **O3** , que están trabajando juntos usando bloqueos, pantallas, etc ... para evadir **D** . **Los** jugadores **O1** nunca deberían disparar en este ejercicio.

**Progresión (es):** permite que **O2** y / o **O3** establezcan selecciones para jugadores de **O1** fuera de la pelota y intercambiar posiciones. Agrega jugadores **D** para cubrir el ala **O1 's** .

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Relevos Tic, Tac, Toe**

**Grupo de edad apropiado:** 5-19

**Habilidad (es) practicada:** Habilidades atléticas fundamentales

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** aros de Hula, bolsitas de frijoles, conos

**Descripción:** los jugadores se dividen en dos equipos, de no más de 3. Lo harán correr una distancia establecida (variable según la edad del atleta) a un tablero de juego de tic, tac, toe con hula-hoops. En una carrera de relevos, los jugadores dejarán caer una bolsa de frijoles en un espacio, tratando de ganar tres seguidos. Si se llega a un punto muerto, los jugadores solo pueden moverse sus bolsas.

**Progresión (es):** varía la distancia. Permitir encajonar para evitar que un equipo de tomar un espacio. Agregue bolsas de frijoles para cada equipo.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Rompimiento rapido estilo Towson**

**Grupo de edad apropiado:** 12-18

**Habilidad (es) practicada:** Transición

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** Pelotass

**Descripción:** El entrenador lanza una pelota para X y O1 . Ganador ataca el lado apropiado para terminar en 1v1 a un gol o guardar. La pareja permanece en el campo mientras un entrenador saca una pelota para X y O2 , a favor del equipo que atacó en el primer 1v1. X y O2 juega en un 2 contra 2 con el par de jugadores anterior. Continúa agregando jugadores hasta que se haya alcanzado un escenario 6v6. Descanse el ejercicio y permita que la pelota sea ganada por el equipo contrario.

**Progresión (es):** Deje que un equipo vaya primero, sin un defensor y forzar juego de numeros impares.

**Diagrama (s) de ejercicio:**

## **Tiro con velcro**

**Grupo de edad apropiado:** 10-19

**Habilidad (es) practicada:** tiro, juego de pies defensivo

**Duración de la actividad:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** los jugadores **O** y **D** se emparejarán. La **D** correrá por el callejón con el jugador **O**, manteniendo sus manos sobre él todo el tiempo, pero sin forzar el **O** jugador alejado de la portería. El objetivo del ejercicio es ayudar al **O a** obtener disparos cómodo bajo "presión" y para ayudar a la **D a** mantener su posición en un jugador ofensivo.

**Progresión (es):** Varía las ubicaciones. Aumentar la presión defensiva. Parte superior alternativa manos en el palo de **O**.

**Diagrama (s) de perforación:**

---

El Lacrosse de EE. UU. Nivel 1 cursos línea Los se basan en la información cubierto en la clínica Learn to Play y proporcionan una mirada más profunda en las mejores prácticas en coaching.

Los cursos de Nivel 1 son GRATUITOS para todos miembros y se puede acceder en

[uslacrossecourses.com](http://uslacrossecourses.com)

¿Quieres más ejercicios? ¿Quieres organizar un plan de práctica? Chequea fuera de la aplicación de US Lacrosse Mobile Coach. Esta aplicación es disponible para los sistemas operativos iOS y Android y es disponible de forma gratuita para todos los miembros de Lacrosse de EE. UU. Descargar la aplicación hoy y registre su cuenta en [uslmobilecoach.com](http://uslmobilecoach.com)

---