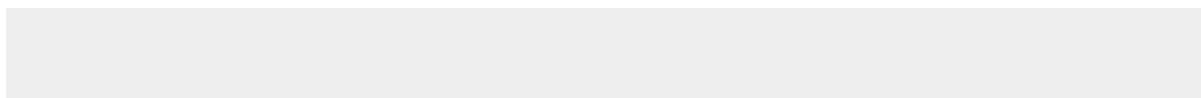


# EDADES ESPECIFICAS GUÍA DE PRÁCTICA

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

US LACROSSE  
Desarrollo de Atleta



## Nuestra visión

Visualizamos un futuro que ofrezca a las personas de todas partes la oportunidad de descubrir, aprender, participar, disfrutar y finalmente abraza la pasión compartida de la experiencia de 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 a través de el país tendrá la oportunidad de aprender lacrosse en una de manera física, cognitiva, emocional y social apropiado.

Creemos que esto aumenta tanto el aprendizaje como la diversión para las atletas jóvenes. Cuando las niñas se están divirtiendo, se están aprendiendo, y cuando ellas aprenden ellas se mejoran.

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

**Aprender Lacrosse Mejor  
Amar Lacrosse Más  
Quedarse en Lacrosse Más tiempo**

La Guía de práctica apropiada para la edad y el contenido de este documento son propiedad exclusiva de US Lacrosse. 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**

<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
--------------------------	----------

<b>Acerca de las prácticas basadas en la estación .....</b>	<b>3</b>
<b>Consideraciones del desarrollo .....</b>	<b>5</b>
<b>Planes de práctica</b>	
<b>12-13 años de edad</b>	
• 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
<b>14-15 años de edad</b>	
• 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
<b>Actividades de apoyo</b>	
• Apéndice A .....	30

## **INTRODUCCIÓN**

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

¿Te enojarías si observaras una práctica y una niña estuviera parada detrás de 5 jugadores para poder tener una oportunidad de participar y mejorar sus habilidades?

¿Cuántos "toques" obtendría esa jugadora en un ejercicio de cinco minutos? ¿Cuántas podrían ellas obtener si la práctica fuera estructurada de una manera diferente?

Los planes y simulacros basados en la estación proporcionados en las siguientes páginas funcionan muy bien como un "currículum normalizado" para el nuevo entrenador de lacrosse o como punto de partida para ayudar Incluso el entrenador más experimentado práctica la planificación de una manera que los niños amor. Cada plan ha sido cuidadosamente diseñado para poner al atleta primero y ayudarlo a alcanzar todo su potencial.

#### LACROSSE ATHLETE DEVELOPMENT MODEL:

Learn Lacrosse Better: Aprender Lacrosse Mejor

Love Lacrosse More: Amar Lacrosse Más

Stay in Lacrosse Longer: Quedarse en Lacrosse Más Tiempo

LACROSSE ATHLETE DEVELOPMENT MODEL GRAPH: Modelo de Desarrollo del Atleta de Lacrosse

Creando un modelo de participación que brinde oportunidades para todos, para la vida

Lifetime Engagement: Compromiso de por la vida

Excellence: Excelencia

Competitive: Participate & Succeed: Competitivo Participar y Tener Éxito

High Perform: Rendimiento Alto

Competitive: Competitvio

Emerging Competition: Competencia Emergente

Opt Out: Optar Por No

Physical Literacy: Comprensión Física

Foundations: Fundaciones

Fundamentals: Fundamentos

Discovery: Descubrimiento

## **Prácticas Basadas en Estaciones**

Las prácticas basadas en estaciones son DIVERTIDAS. Atletas jóvenes 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 experiencia general de lacrosse. Cuando los jugadores rotan por las estaciones, desarrollan habilidades parciales necesario 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 ... Una jugadora 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 desarrollar, 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 estaciones 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 del lacrosse. Si bien estos planes son geniales punto de partida, los entrenadores deben evaluar continuamente las habilidades de sus jugadores y adaptar la planea de práctica

planea para satisfacer las necesidades del atleta. Aquí hay algunas cosas a considerar mientras planifica fuera de su práctica basada en estaciones:

- 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 las niñas.
- Use conos para decirles a las niñas a dónde quiere que vayan.
- Trae mucho entusiasmo y energía: sonríe mucho.
- Por lo menos una vez, complementa a cada niño por su nombre mientras están en su estación (5-6 minutos).
- Se alientan muchos de aplausos
- 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 simulacros similares a través de la progresión desde practica para practicar. 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 estaciones. Aquí hay algunos consejos:

- Use Padres: muchos simulacros no necesitan un entrenador "en plantilla" para ejecutarlos y usted puede preguntar a los padres para ayudar 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 de "martes": cuando se le pregunta, casi cualquier persona interesada en su programa 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, una vez por semana aumenta 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 simulacros, sino que también puede cultivar un cuerpo técnico para el futuro. Si a pesar de su llamado a la acción y solicitudes de conseguir entrenadores adicionales para ayudarlo, también puede hacer lo siguiente.

- Reduzca el número de estaciones: puede limitar el número de estaciones que usa simultáneamente, a la cantidad de entrenadores que tiene disponibles. Después de que todos los atletas tienen rotado a través de todas las estaciones, darles un descanso a los atletas y configurar 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 hacerlo el seguimiento:

- 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, dale un descanso a los atletas y establece 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 tener los atletas Fogueo en un formato apropiado para su edad. Esto les permitirá tomar las habilidades que haber aprendido durante la práctica y ponerlos en práctica en un contexto relacionado con la competencia. Podría incluir 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 el pelota como sea posible.
Entorno Centrado en el Jugador - Que se debería verse así.	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
<b>DESARROLLO DE JUGADORES</b>	
Desarrollo atlética	Corriendo, saltando, girando, detenerse, arranque, equilibrio estático, atrapando una pelota con las dos mano
Desarrollo técnico (habilidades)	Introducir corriendo con la pelota, recogiendo, tirando. 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 simple
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son...	Aprendiendo a compartir. Aprendiendo a agradecer. 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.
<b>PRÁCTICA</b>	
Práctica a Competencia y Competencia Ratio de entrenamiento específico **	Instrucción interna (integrada en sesiones de actividades)
Objetivo primario de práctica	Desarrollar alfabetización física y habilidades básicas de movimiento dentro del contexto de lacrosse. Logrado a través de estaciones, juegos y ocupaciones; Relación 1: 1 de pelota 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 recomendado

## Consideraciones de Desarrollo

Entrenando atletas de 6 a 8 años

**OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO**

Enfoque: dónde 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 - Que se debería verse así.	Diversión, compromiso activo constante (niña + 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
<b>DESARROLLO DE JUGADORES</b>	
Desarrollo atlética	Agilidad, equilibrio dinámico, coordinación bilateral, saltando, lanzando y atrapando 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, tirar, cradle y esquivar
Desarrollo táctico (estrategia)	Desarrollando conceptos de ofensiva y defensa 1v1 y 2v2. Explorando conceptos de ofensiva y defensa 2v1. transición
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar a los atletas en estas áreas ...	Concentración, capacidad de aprendizaje, aprender a tomar decisiones, respeto, comprensión de reglas, cómo lidiar con ganar y perdiendo. Habilidades para resolver problemas
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son...	Aprendiendo a cooperar y ayudar a otros. Aprendiendo a través de actividades familiares. Quiere hacer lo mejor que pueda. Puede mostrar responsabilidad a través de completar tareas y solicitudes
<b>PRÁCTICA</b>	
Práctica a Competencia y Competencia Ratio de entrenamiento específico **	Instrucción interna (integrada en sesiones de actividades)
Objetivo primario de práctica	Desarrollar alfabetización física y habilidades básicas de movimiento dentro del contexto de lacrosse. Logrado a través de estaciones, juegos y ocupaciones; Relación 1: 1 de pelota a jugador. Incluye juego autodirigido.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	10: 1
Duración de las sesiones	45-60 minutos
Frecuencia*	2x a la semana, 8-12 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y Ocupaciones.	Entrenamiento específico deportivo dos veces por semana durante un ejercicio específico temporada. 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: dónde 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 la pelota como sea posible
Entorno Centrado en la Jugadora - Que se debería verse así.	Divertido, inclusivo, atractivo y positivo; apela a esta edad el deseo del grupo de divertirse. Mejoramiento 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.
<b>DESARROLLO DE JUGADORES</b>	
Desarrollo atlética	Agilidad, equilibrio dinámico, coordinación bilateral, saltando, lanzando y atrapando lejos del cuerpo con cualquier mano. Flexibilidad y resistencia
Desarrollo técnico (habilidades)	Competente en la mayoría de las habilidades técnicas básicas. Desarrollando variaciones de esquivar, y explorando variaciones de tirando/ pasando y cradling. Desarrollo de habilidades 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 ofensiva y defensa
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar a los atletas en estas áreas ...	Amor al deporte. Capacidad de ser entrenable. Concentración. Resolviendo problemas, Confianza haciendo buenas decisiones. Aprendizaje de justicia y responsabilidad.
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son...	Aprender a competir contra otras jugadoras y aprender los valores de lacrosse. Aprendizaje de independencia y también cómo trabajar juntas como un equipo. Desarrollar la autoconciencia: ellas comienzan a ser conscientes de lo que no saben o de lo que no pueden hacer. Le gustan ayudar a las demás y al entrenador.
<b>PRÁCTICA</b>	
Práctica a Competencia y Competencia Ratio de entrenamiento específico **	Instrucción interna o 70:30 (Práctica: Competencia)
Objetivo primario de práctica	Desarrollar un atleta seguro de lacrosse con un sólido 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 8-12 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y Ocupaciones.	Entrenamiento deportivo específico hasta 3 veces por semana para un temporada de entrenamiento específico. Participar en otras actividades físicas o deportes 4-5x por semana. Asegure el período de tiempo en el año cuando hay un descanso de todo deporte organizado.

## Consideraciones de Desarrollo

### Entrenando atletas de 9-12 años

#### OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: dónde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo	Afilando las habilidades tácticas de las atletas
Metas para esta etapa de desarrollo -Qué estamos tratando de lograr	Para reforzar las habilidades técnicas mientras aprenden y practican en aplicaciones tácticas en un sistema progresivo. Consiguiendo tantos toques de la pelota como sea posible.
Entorno Centrado en la Jugadora - Que se debería verse así.	Divertido, inclusivo, aceptando, atrayendo y positivo. Concentrarse en el Mejoramiento y esfuerzo en lugar de resultado. Reforzar habilidades nuevas y

	existentes mientras aprenden a aplicar tácticas a través de juego pequeño e interesante y práctica agradable. Oportunidades para probar cosas nuevas. Mentalidad de crecimiento.
<b>DESARROLLO DE JUGADORES</b>	
Desarrollo atlética	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. Dominado habilidades defensivas individuales. Comenzando a desarrollar habilidades de posiciones específicas.
Desarrollo táctico (estrategia)	Desarrollo de la comprensión situacional del juego hasta 6 contra 6; Desarrollo de la comprensión de las zonas, dominio del transición de ofensiva y defensiva, defensa de jugador a jugador. Trabajando en espacio y tiempo
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar a los atletas en estas áreas ...	Amor por el deporte, enfoque, establecimiento de objetivos simples, automotivación, confianza, aprender a tomar decisiones, desarrollarse confianza, entendiendo ganar y perder. El respeto.
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a esta edad son...	Más independiente, capaz de compartir, mejor capacidad de tomar decisiones. Desean independencia y están construyendo confianza. Mirar la aceptación grupal se vuelve importante y competencia física juega un papel en cómo se percibe uno. Las chicas tienden a forman "camarillas", los niños tienen relaciones de equipo más amplias.
<b>PRÁCTICA</b>	
Práctica a Competencia y Competencia Ratio de entrenamiento específico **	70:30 Niños / 60: 40 Niñas
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 juego gratis.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	12: 1
Duración de las sesiones	60-75 minutos
Frecuencia*	Hasta 3 veces por semana, durante una temporada de 8-12 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y Ocupaciones.	Entrenamiento deportivo específico hasta 3 veces por semana (para un entrenamiento específico temporada), participar en otra actividad o deporte 4-5 veces a semana. Asegure el período de descanso de todo el deporte organizado

## Consideraciones de Desarrollo

### Entrenando atletas de 12-14 años

#### OBJETIVOS CLAVE PARA EL ÉXITO

Enfoque: dónde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo	Refinamiento Técnico y Táctico
Metas para esta etapa de desarrollo -Qué estamos tratando de lograr	Combinar habilidades técnicas con comprensión táctica para desarrollar como un jugadora de lacrosse bien redondeado, al mismo tiempo que mejora físicamente y psicológicamente en preparación para entornos más competitivos. Divertido, aceptando, significativo, seguro y positivo. Recompensas, mejoramiento y esfuerzo, desarrollan relaciones saludables con las compañeras

Entorno Centrado en la Jugadora - Que se debería verse así.	Apela a las jugadoras la sensación de necesidad de pertenecer, pero también desarrolla un identidad personal positiva a través de la dinámica del equipo. Reconoce fortalezas individuales y potencial. Mentalidad de crecimiento. Maestría del ambiente es evidente.
<b>DESARROLLO DE JUGADORES</b>	
Desarrollo atlética	Agilidad, juego de pies, equilibrio dinámico, fuerza central, fuerza de extremidad inferior (para prevención de heridas), resistencia (en crecimiento acelerado), velocidad, flexibilidad.
Desarrollo técnico (habilidades)	Constantemente demuestra y puede ejecutar habilidades fundamentales bajo presión. Desarrollo de la capacidad de checking el palo y del cuerpo como permitido dentro de las reglas. Desarrollo de competencia de posición específica habilidades.
Desarrollo táctico (estrategia)	Explorando la defensa y la ofensiva con jugadores adicionales, dominando los situaciones de numeros y juego táctico hasta 7v7. Desarrollo de transición, transición defensiva y ofensiva para la evolución al juego completo. Desarrollando conciencia y anticipación.
Desarrollo psicológico - trabajando para apoyar a los atletas en estas áreas ...	Autonomía, elección de actividades, configuración más compleja y larga. objetivos a largo plazo, ver beneficios a largo plazo para el trabajo duro, desarrollar buenos relaciones de compañeras y trabajo en equipo, automotivación. Respeto por el juego, compañeros de equipo, oponentes, entrenador, oficiales y uno mismo.
Desarrollo del comportamiento social: sepa que a 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 amigas. Puede comprender el alcance completo de las reglas del juego y las consecuencias de las acciones propias.
<b>PRÁCTICA</b>	
Práctica a Competencia y Competencia Ratio de entrenamiento específico **	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 refuerzan la comprensión y la alta repetición simulacros de juego. Incluye juego de gratis.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	15:1
Duración de las sesiones	90 minutos
Frecuencia*	Hasta 3 veces por semana, durante una temporada de 8-14 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y Ocupaciones.	La atleta puede decidir comenzar a enfocarse más en 1-2 deportes clave. Si lacrosse se eleva a la cima en motivación y deseo, sugiere elegir otro deporte que es complementario durante otra temporada. Como hockey sobre césped, fútbol, hockey sobre hielo, fútbol americano, baloncesto, etc.

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 1 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
----------------------	-------------	--------------	--------------	----------

Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejado con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animandolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todas las niñas y proporcionar Comentarios	05:00
Recogiendo sin Palo	El entrenador dispersa todas las pelotas alrededor del campo. Las jugadoras se alinean sin sus palos en la línea de banda y cuando suena el pito del los entrenadores, los jugadores corren a una pelota, lo recógan mientras se mueven, corren hacia cualquier gol en el campo y los tiran adentro. Repita hasta que todas las pelotas estén aclarado del campo.	Enseña a jugadoras doblar a la rodillas mientras moviéndose para recoger Un objeto estacionario	2 o más goles 3-4 pelotas por niña	05:00
Carrera de Laxmazing	El entrenador establece un laberinto / obstáculo usando conos, fideos, hula hoops, etc ... luego lleva a las jugadoras a través del laberinto. 1x sin palo y pelota y 1x con un palo y una pelota. Termina con un "Tiro" a gol	Agilidad Equilibrio Coordinación Llevando la pelota Recogiendo Lanzamiento	1 pelota por niña Conos u otros implementos para marcar el laberinto	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 1 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Patio desordenado	Las jugadoras se dividen en dos equipos, con cada equipo siendo colocado en la mitad del campo. El entrenador dispersa un igual cantidad de pelotas alrededor de cada lado en el campo. Cuando suena el pito, las jugadoras deben recoger pelotas de su lado del campo, correr hasta el punto central y rodarlas en el lado de los otros equipos. Después 90 seg. para el juego, haz que las niñas busquen y cuentan todos las pelotas en su mitad del campo. Juega este juego 2x	Recogiendo Llevando la pelota Rodando la pelota	3-4 pelotas por niña  Cono (s) para marcar el lugar central.	05:00
Lanzamiento de Espantapájaros	Las jugadoras están alineadas a lo largo de una línea en el campo, hombro con hombro con espacio entre ellas para permitir el lanzamiento. El entrenador demuestra el espantapájaros técnica de lanzamiento. Jugadoras primero intentan sin pelota y el entrenador proporciona retroalimentación a las personas. Las jugadoras reciben pelotas y intentan lanzar la pelota a un objetivo sin palo 3-4x. Recoger pelotas y repetir, pero esta vez ellas lanzan pelotas en un gol / objetivo usando su palo 3-4x.	Lanzamiento adecuado mecánica.  Coordinación  Equilibra	3-4 pelotas por niña  2 goles u otros objetivos para lanzar hacia ellos	10:00
Hipopótamos hambrientos	Las jugadoras se dividen en dos equipos, con cada equipo siendo colocado en la mitad del campo. El entrenador dispersa un igual cantidad de pelotas alrededor de cada lado en el campo. Cuando sueno el pito, las jugadoras deben recoger pelotas de el lado opuesto del campo, correr de vuelta al gol de su lado y tirar la pelota adentro. Jugadoras debe perseguir cualquier lanzamiento que pierda el gol. Sigue hasta que todas las pelotas estén aclarado a ambos lados de la campo. Juega este juego 2x	Recogiendo Llevar la pelota  Esquivando  Lanzar la pelota	3-4 pelotas por niño Cono (s) para marcar El lugar central.  2 goles	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 2 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00

	la pelota hacia el adulto.	"Pases" en menos tiempo		
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animándolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	05:00
Bajo el puente	Múltiples grupos de padres caminan alrededor del campo llevando un fideo de piscina entre el par de ellos. Mientras hacen esto, la niña rueda una pelota entre los padres y debe recogerlo por pasando debajo de los fideo	Coordinación Llevando la pelota Recogniendo Rodando la pelota	1 pelota por niña Fideos de piscina Padres para ayudar	05:00
Pasando de Hula Hoop	Revise la técnica lanzando de espantapájaros usando un palo. Divide el equipo en 2 equipos y acompañe las jugadoras. Los padres caminan por el campo llevando un hula hoop o un fideo de piscina que las jugadoras deben lanzar la pelota a través o a través de una compañera del equipo contrario	Lanzamiento adecuado mecánica.  Atrapando Recogiendo  Posicionamiento a recibir un pase	1 pelota por 2 jugadoras Hula Hoops o fideos	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 2 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Tener 1, Necesitar 1	Esparce pelotas por todo el campo. Cuando suena el pito de los entrenadores, las jugadoras saldrán corriendo y sacarán una pelota. Las que reciben una pelota la harán grita "¡Tengo una!" jugadores que no tienen	Recogiendo Llevando la pelota  Rodando la	1 pelota por 2 jugadoras	05:00

	pelota llamarán "¡Necesito 1!" Cuando un "Tengo una" oye "necesito una" pasarán o rodarán una pelota hacia la quien necesita una, luego gritan "Necesito una". Esto continúa durante varios minutos, hasta que todas las jugadoras han estado en ambos roles múltiples veces.	pelota Pasando  Atrapando  Comunicación		
Pinnie Tag	Las jugadoras se dividen en parejas. por el entrenador y colocadas en una caja de 5yd por 5yd hecha de conos. Cada compañera meterá un pinnie o una bandera en su cintura. Cuando suena el pito del entrenador, deben intentar tomar el pinnie de sus parejas. Si tienen éxito, obtienen un punto, lo devuélvelan y reinicia el juego.	Agilidad Equilibrar Esquivando Protección de palo	Pinnie u otro bandera que puede ser metido en el pretina.  Conos	05:00
Huevos revueltos	Al igual que Pinnie Tag, excepto ahora la jugadora sostendrá una pelota en la palma de una de sus manos. Si dejan caer la pelota y su compañera lo recoge la compañera obtiene un punto	Agilidad Equilibrar Esquivando Protección de palo	1 pelota por 2 jugadores Conos	05:00
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 3 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto.	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> .	Da a las	1 adulto por niña	05:00

con padres	El adulto rodará la pelota hacia la niña, animándolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	3-4 pelotas por niña	
calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	05:00
Tiburones y Pececillos	Las jugadoras se dividen en dos grupos de tiburones y pececillos. Deben haber la mitad tantos tiburones como haya pececillos para comenzar el juego. Todos de las pececillos tienen un palo y pelota. Las tiburones solo tienen un palo. En el pito, las pececillos deben pasar por el tiburones sin perder su pelota y llegar al otro lado de la estanque. Si la pelota se cae de su palo y una tiburón lo recoge, se convierten en un tiburón. Cualquier pelotas que un tiburón saca, debe ser expulsado del juego.	Esquivando Cradling Recogiendo	1 pelota por cada pececillo. Usa conos para designar el "estanque."	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 3 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Carrera de Laxmazing	El entrenador establece un laberinto / obstáculo usando conos, fideos, hula hoops, etc ... luego lleva a las jugadoras a través del laberinto. 1x sin palo y pelota y 1x con un palo y una pelota. Termina con un "Tiro" a gol	Agilidad Equilibrio Coordinación Llevando la pelota Recogiendo Lanzamiento	1 pelota por niña Conos u otros implementos para marcar el laberinto	05:00

Pies calientes	Las jugadoras se dividen en parejas por el entrenador y se colocan 10yds lejos una al otra. Ellas van a comenzar a caminar en su lugar mientras atrapan y lanzan pases a su pareja. Cada 30 segundos una línea moverá una pareja a la izquierda, con la última jugadora en línea que corre hacia el lado opuesto de su línea para que coincida con una nueva compañera.	Atrapando Lanzamiento Equilibrar Coordinación	3-4 Pelotas por niña  Conos a designar espaciamento	05:00
Destrozadoras Conos	El entrenador establecerá varios juegos de conos planos, imitando el patrones de juego de pies de una derecho y zurda la cara / tirón esquiva. Las jugadoras se dividirán en grupos de no más de 3 jugadoras por conjunto de conos y pasarán por el patrón de juego de pies, rompiendo los conos a medida que avanzan. Haz que sea una carrera de relevos a tener las jugadoras completan las esquivas derechos y zurdas antes de la siguiente jugadora en su línea puede comenzar	Agilidad Equilibrar Coordinación Esquivando Protección de palo	1 palo por jugadora  Conos  Padres estacionados en los conos para ayuda con el juego de pies patrones	05:00
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 4 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto.	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animandolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00

	su palo.	en un tiempo mas corto		
calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	05:00
Hipopótamos hambrientos	Las jugadoras se dividen en dos equipos, con cada equipo siendo colocado en la mitad del campo. El entrenador dispersa un igual cantidad de pelotas alrededor de cada lado en el campo. Cuando sueno el pito, las jugadoras deben recoger pelotas de el lado opuesto del campo, correr de vuelta al gol de su lado y tirar la pelota adentro. Jugadoras debe perseguir cualquier lanzamiento que pierda el gol. Sigue hasta que todas las pelotas estén aclarado a ambos lados de la campo. Juega este juego 2x	Recogiendo Llevar la pelota Esquivando Lanzar la pelota	3-4 pelotas por niño Cono (s) para marcar El lugar central.  2 goles	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 4 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Gata y rata	El entrenador establece una caja de 4 conos 5yd x 5yd. 3 jugadoras están en cada caja. 1 es la gata, 1 es la rata, y 1 es la "abuela" protegiendo la rata de la gata al estar delante de la gata en todos momentos. Si la gata etiqueta la rata, luego las tres cambian roles y juegan de nuevo hasta cada atleta ha estado en las tres roles 2x.	Agilidad Equilibrar Coordinación Defensa 1v1	Conos u otros implementa a Marque la caja	05:00
Caja de fuerza	Configurar varias cajas de 5yd x 5yd alrededor del área de práctica. Allí debería ser suficiente para que haya no más de 5 atletas por caja. Una jugadora (defensora) dará un paso en el centro de la caja,	Agilidad Equilibrar Coordinación Defensa 1v1	Conos u otros implementa a marca las cajas	07:30

	mientras las jugadoras restantes forman una sola línea en un cono. La jugadora en el medio debe mantener la primera jugadora (esquivadora) en línea de llegar a la diagonal cono con gran juego de pies. Las jugadoras no pueden golpear, empujar o empujarse unas a otras. Si la defensora obliga a su oponente a salir del caja, el centro va al final de la línea y la "esquivadora" se convierte en la nueva defensora. Si la esquivadora toca el cono diagonal, entonces la misma defensora se queda en el centro.			
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 5 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto.	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animandolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00

calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	05:00
Pásalo por debajo	Las jugadoras se dividen en dos equipos. Cada equipo se extiende uniformemente a lo largo de un lado de la campo. El entrenador coloca un igual cantidad de pelota en la tierra a la primera persona en cada línea comenzando en los lados opuestos del campo. En el pito, las jugadoras comenzarán a pasar una pelota a la línea de sus compañeras de equipo, con la última jugada en línea tirando al gol en su lado. El primer equipo que tenga todas sus pelotas en su gol, ganen.	Pasando Atrapando Tirando Recogiendo	2 goles Padres para ayudar recoger pases fallados	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 5 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Captura congelada	Entrenador establece (3) cajas de 20yd x 20yd con no más de 6 jugadoras por caja. Hay 3 jugadoras en cada equipo. El objeto es alejarse intencionalmente lejos de la pelota para recibir la pelota en un lugar donde se puede pasar de vuelta a una compañera de equipo. Jugadoras se pueden mover a donde quieran dentro de la caja para recibir un pase, pero una vez que tienen la pelota no puede moverse para pasarlo.	Agilidad Coordinación Paso Atrapando Fuera de pelota Movimiento Encontrar espacio	Conos u otros implementa a Marque la casilla. 1 pelota por equipo	07:30
Destrozadoras Conos	El entrenador establecerá varios juegos de conos planos, imitando el patrones de juego de pies de una derecho y	Agilidad Equilibrar Coordinación	1 palo por jugadora Conos	05:00

	zurda la cara / tirón esquiva. Las jugadoras se dividirán en grupos de no más de 3 jugadoras por conjunto de conos y pasarán por el patrón de juego de pies, rompiendo los conos a medida que avanzan. Haz que sea una carrera de relevos a tener las jugadoras completan las esquivas derechos y zurdas antes de la siguiente jugadora en su línea puede comenzar	Esquivando Protección de palo	Padres estacionados en los conos para ayuda con el juego de pies patrones	
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 6 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto.	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animandolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
calentamiento	El Entrenador lleva a las jugadoras a través	Desarrollando	Use líneas en el	05:00

dinámico	de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	agilidad, equilibrio y coordinación	campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	
Pies calientes	Las jugadoras se dividen en parejas por el entrenador y se colocan 10yds lejos una al otra. Ellas van a comenzar a caminar en su lugar mientras atrapan y lanzan pases a su pareja. Cada 30 segundos una línea moverá una pareja a la izquierda, con la última jugadora en línea que corre hacia el lado opuesto de su línea para que coincida con una nueva compañera.	Atrapando Lanzamiento Equilibrar Coordinación	3-4 Pelotas por niña  Conos a designar espaciamento	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 6 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Mono en el Medio	Las jugadoras se dividen en grupos de tres y se colocan en una Caja de 15yd x 15yd. Dos jugadoras están en ofensa y una está en defensa. El trabajo del ofensa es hacer tantos pases y capturas como posible. La defensora está intentando para noquear o interceptar los pases. Si la defensora tiene éxito, eligen una de las jugadoras ofensivas para reemplazarlas. Si un pase se lanza afuera de la caja, la pasadora entra en el medio. Si se cae una captura y recuperado por la defensora, la jugadora soltando la captura va al medio.	Pasando  Atrapando Recogiendo  Noqueos  Intercepciones  Movimiento Fuera de la pelota	Conos 2-3 pelotas por caja para limitar la persecución Pases errantes. Padres para ayudar reunir perdido pase	05:00
Pasando de Hula Hoop	Revise la técnica lanzando de espantapájaros usando un palo. Divide el equipo en 2 equipos y acompañe las	Lanzamiento adecuado mecánica.	1 pelota por 2 jugadoras Hula Hoops o	05:00

	jugadoras. Los padres caminan por el campo llevando un hula hoop o un fideo de piscina que las jugadoras deben lanzar la pelota a través o a través de una compañera del equipo contrario	Atrapando Recogiendo  Posicionamiento a recibir un pase	fideos	
Carrera de Laxmazing	El entrenador establece un laberinto / obstáculo usando conos, fideos, hula hoops, etc ... luego lleva a las jugadoras a través del laberinto. 1x sin palo y pelota y 1x con un palo y una pelota. Termina con un "Tiro" a gol	Agilidad Equilibrio Coordinación Llevando la pelota Recogiendo Lanzamiento	1 pelota por niña Conos u otros implementos para marcar el laberinto	05:00
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 7 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando conpadres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto.	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animandolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde	05:00

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>		puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	
Hipopótamos hambrientos	Las jugadoras se dividen en dos equipos, con cada equipo siendo colocado en la mitad del campo. El entrenador dispersa un igual cantidad de pelotas alrededor de cada lado en el campo. Cuando sueno el pito, las jugadoras deben recoger pelotas de el lado opuesto del campo, correr de vuelta al gol de su lado y tirar la pelota adentro. Jugadoras debe perseguir cualquier lanzamiento que pierda el gol. Sigue hasta que todas las pelotas estén aclarado a ambos lados de la campo. Juega este juego 2x	<p>Recogiendo</p> <p>Llevar la pelota</p> <p>Esquivando</p> <p>Lanzar la pelota</p>	<p>3-4 pelotas por niño</p> <p>Cono (s) para marcar</p> <p>El lugar central.</p> <p>2 goles</p>	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 7 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Bajo el puente	Múltiples grupos de padres caminan alrededor del campo llevando un fideo de piscina entre el par de ellos. Mientras hacen esto, la niña rueda una pelota entre los padres y debe recogerlo por pasando debajo de los fideo	<p>Coordinación</p> <p>Llevando la pelota</p> <p>Recogniendo</p> <p>Rodando la pelota</p>	<p>1 pelota por niña</p> <p>Fideos de piscina</p> <p>Padres para ayudar</p>	05:00
Gata y rata	El entrenador establece una caja de 4 conos 5yd x 5yd. 3 jugadoras están en cada caja. 1 es la gata, 1 es la rata, y 1 es la "abuela" protegiendo la rata de la gata al estar delante de la gata en todos momentos. Si la gata etiqueta la rata, luego las tres cambian roles y juegan de nuevo hasta cada atleta ha estado en las tres roles 2x.	<p>Agilidad</p> <p>Equilibrar</p> <p>Coordinación</p> <p>Defensa 1v1</p>	<p>Conos u otros implementa a</p> <p>Marque la caja</p>	05:00
Hombro, hombro, Palo	Al igual que Pinnie Tag, excepto ahora la jugadora sostendrá una pelota en su palo, tratando de mantener proteccion de hombro, hombro, palo. Si dejan caer la pelota y su compañera lo recoge la	<p>Agilidad</p> <p>Equilibrar</p> <p>Esquivando</p>	<p>1 pelota por 2 jugadoras</p> <p>Conos</p>	05:00

	compañero consigue un punto. Si la pareja puede tocar su palo con su mano, la compañera obtiene un punto. Una vez que una compañera llega a 3 puntos, cambian roles.	Protección de palo		
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 8 (PÁGINA 1 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Atrapando con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto.	Da a las jugadoras un oportunidad de atrapar más "Pases" en menos tiempo	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
Recogiendo con padres	Cada niña está emparejada con uno <b>adulto</b> . El adulto rodará la pelota hacia la niña, animandolas para arrastrar ambos nudillos a lo largo de la hierba. La niña rueda la pelota de vuelta al adulto con su palo.	Da a las jugadoras un oportunidad de recoger más pelotas en un tiempo mas corto	1 adulto por niña 3-4 pelotas por niña	05:00
calentamiento dinámico	El Entrenador lleva a las jugadoras a través de un 4-5 ejercicios de calentamiento dinámico. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta sobre dos pies</li> <li>• Salta sobre un pie</li> <li>• carioca</li> <li>• Saltos</li> <li>• Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies</li> </ul>	Desarrollando agilidad, equilibrio y coordinación	Use líneas en el campo para organizar las jugadoras en filas donde puede ver a todos las niñas y proporcionar Comentarios	05:00

Destrozadoras Conos	El entrenador establecerá varios juegos de conos planos, imitando el patrones de juego de pies de una derecha y zurda la cara / tirón esquiva. Las jugadoras se dividirán en grupos de no más de 3 jugadoras por conjunto de conos y pasarán por el patrón de juego de pies, rompiendo los conos a medida que avanzan. Haz que sea una carrera de relevos a tener las jugadoras completan las esquivas derechos y zurdas antes de la siguiente jugadora en su línea puede comenzar	Agilidad Equilibrar Coordinación Esquivando Protección de palo	1 palo por jugadora  Conos  Padres estacionados en los conos para ayuda con el juego de pies patrones	05:00

## Niñas de 5-7 años

### PRÁCTICA: # 8 (PÁGINA 2 DE 2)

Nombre del Ejercicio	Descripción	Objetivo (s)	Herramientas	Duración
Caja de fuerza	Configurar varias cajas de 5yd x 5yd alrededor del área de práctica. Allí debería ser suficiente para que haya no más de 5 atletas por caja. Una jugadora (defensora) dará un paso en el centro de la caja, mientras las jugadoras restantes forman una sola línea en un cono. La jugadora en el medio debe mantener la primera jugadora (esquivadora) en línea de llegar a la diagonal cono con gran juego de pies. Las jugadoras no pueden golpear, empujar o empujarse unas a otras. Si la defensora obliga a su oponente a salir del caja, el centro va al final de la línea y la "esquivadora" se convierte en la nueva defensora. Si la esquivadora toca el cono diagonal, entonces la misma defensora se queda en el centro.	Agilidad Equilibrar Coordinación Defensa 1v1	Conos u otros implementa a marca las cajas	07:30
Captura congelada	Entrenador establece (3) cajas de 20yd x 20yd con no más de 6 jugadoras por caja. Hay 3 jugadoras en cada equipo. El objeto es alejarse intencionalmente lejos de la pelota para recibir la pelota en un lugar donde se puede pasar de vuelta a una compañera de equipo. Jugadoras se pueden	Agilidad Coordinación Paso Atrapando Fuera de Pelota Movimiento Encontrar	Conos u otros implementa a Marque la casilla. 1 pelota por equipo	07:30

	mover a donde quieran dentro de la caja para recibir un pase, pero una vez que tienen la pelota no puede moverse para pasarlo.	espacio		
Juego 3v3	Ver las guías de competiciones de lados	Aplica las habilidades aprendido en Practica 1 y 2	2 goles Pelotas Conos	10:00

## Niñas de 7-9 años

### PRÁCTICA # 1 Y # 2

#### Estación | Actividad

1 - 5:00 Pelotas de tierra de callejón

Actividad

- 6 jugadoras

2 - 5:00 Zig Zag esquivando

- 4 jugadoras

3 - 5:00 Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadoras, mano derecha

4 - 5:00 Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadoras, mano izquierda

5 - 5:00 Juego 2v2

- Juego gratis

6 - 5:00 Juego 2v2

- Juego gratis

7 - 5:00 Caja de fuerza

- 4 jugadores

8 - 5:00 Pinnie Tag

- 4 jugadores

Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

## Niñas de 7-9 años

### PRÁCTICA # 3 Y # 4

#### Estación | Actividad

1 - 7:00 Pelotas de tierra laterales

• Máx. 8 jugadoras, min. 4 jugadoras

2 - 7:00 Cortar, atrapar, tirar

• Máx. 8 jugadoras, min. 4 jugadoras

3 - 7:00 2v2 Juego a 2

• Máx. 8 jugadoras, min. 4 jugadoras

4 - 7:00 Hogan Extremo a Extremo

• Máx. 8 jugadoras, min. 4 jugadoras

5 - 7:00 Pasando adentro

• Máx. 10 jugadoras, min. 9 jugadoras

6 - 7:00 Juego 3v3

• Juego gratis

• Máx. 9 jugadoras, mín. 6 jugadoras

Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

# Niñas de 7-9 años

## PRÁCTICA # 5 Y # 6

### Estación | Actividad

1 - 7:00 J-Turn Recogiendo pelotas de la tierra

- Máx. 8 jugadoras, min. 3 jugadoras

2 - 7:00 Recoger y Tirar

- Máx. 8 jugadoras, min. 4 jugadoras

3 - 7:00 ojo de águila

- Máx. 10 jugadoras, min. 4-6 jugadoras

4 - 7:00

Caja de fuerza

- Máx. 8 jugadoras, min. 4 jugadoras

5 - 7:00 Pinnie Tag

- Máx. 8 jugadoras, min. 6 jugadoras

6 - 7:00 Hipopótamos hambrientos

- Juego gratis

- Máx. 12 jugadoras, Min.8 jugadoras

Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

# Niñas de 7-9 años

## PRÁCTICA # 7 Y # 8

### Estación

#### Actividad

1 - 5:00 Esquivar al Entrenador

- C = Padre, Entrenador u otro Voluntario
- 4-6 jugadoras máx.

2 - 5:00 Recogiendo fideos / Hula

Hoop pasando

- C = Padre, Entrenador u otro voluntario
- 8 jugadoras máx.

3-5: 00 Juego 2 contra 2 a 1

- 4-6 jugadoras máx.

4 - 5:00 Patio desordenado

- 4 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

5 - 5:00 Mantener número impar Lejos

- 5 jugadoras min., 7 jugadoras max.

6 - 5:00 Anotar en cualquier gol

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

#### Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación
2. Visite cada estación dos veces, pero no coseguidas

# Niñas de 9-11 años

## PRÁCTICA # 1 Y # 2

### Estación

#### Actividad

1 - 7:00 2 contra 1 pelotas de tierra

- 6 jugadoras máx.

2 - 7:00 1v1 a un tiro

- 4 jugadoras min.,
- 6 jugadoras máx.

3-7: 00 Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadoras,
- Mano derecha 3:30, izquierda 3:30

4 - 7:00 Estación de saque de centro

- Sorteo 1v1
- 4 jugadoras máx.

5 - 7:00 Juego 3v3

- Juego gratis

6 - 7:00 2v2 Juego

- Juego gratis

7 - 7:00 3v2 Un lado

- 5 jugadoras min.,
- 10 jugadoras máx.

8 - 7:00 Actividad Apache

- 8 jugadoras min.
- 16 jugadoras máx.

#### Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

## Niñas de 9-11 años

### PRÁCTICA # 3 Y # 4

#### Estación

#### Actividad

1 - 7:00 4v3 Pelota de cangilones

- 7 jugadoras máx.

2 - 7:00 3v2 Oeste Genny

- 10 jugadoras min.
- 14 jugadoras máx.

3-7: 00 Caja de fuerza

- 6 jugadoras máx.
- Alterne a derecha e izquierda manos

4 - 7:00 Actividad de Estrella

- 5 jugadoras min.
- 10 jugadoras máx.

5 - 7:00 esquivar y tirar

- 8 jugadoras máx.
- Alterne a derecha e izquierda manos

6 - 7:00 Juegos 3v3 a 1

- Juego gratis

7 - 7:00 Ejecuta el Arc 1v1

- 5 jugadoras min.,
- 10 jugadoras máx.

8 - 7:00 Ejercicio de números

- 8 jugadoras min.
- 16 jugadoras máx

#### Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

## Niñas de 9-11 años

### PRÁCTICA # 5 Y # 6

#### Estación | Actividad

1 - 7:00 3 contra 2 pelotas de tierra

- 10 jugadoras máx.

2 - 7:00 Pasando Ojo de Águila

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

3-7: 00 4x4x3

- 8 jugadoras máx.
- Ofensa alterna formas de 4 hombres

4 - 7:00 2v1 Mantener alejado

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

5 - 7:00 Curso de agilidad

- 8 jugadoras máx.

6 - 7:00 Juegos 3v3 a 1

- 9 jugadoras máx.
- Juego gratis

7 - 7:00 Ejecutar el arco +1

- 5 jugadoras min.,
- 10 jugadoras máx.

8 - 7:00 3v3 de lado

- 6 jugadoras min.
- 12 jugadoras máx

#### Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

# Niñas de 9-11 años

## PRÁCTICA # 7 Y # 8

### Estación | Actividad

1 - 7:00 Hogan Extremo a Extremo

- 10 jugadoras máx.

2 - 7:00 Pinnie Tag

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

3-7: 00 Pelota de tierra circular

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

4 - 7:00 Paso del triángulo

- 6 jugadoras máximo

5 - 7:00 Bola de tierra al tiro

- 6 jugadores máx.

6 - 7:00 Juegos 3v3 a 1

- 9 jugadoras máx.
- Juego gratis

7 - 7:00 Correr el arco +2

- 5 jugadoras min.,
- 10 jugadoras máx.

8 - 7:00 2v2 canadienses

- 6 jugadoras min.
- 12 jugadoras máx.

### Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre 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:** bolas, conos múltiples

**Descripción:** el campo se configura como se muestra y el espaciamiento se puede ajustar según edad y habilidad de las jugadoras. Cuando suena el pito, las jugadoras jugarán una situación 3v2 a un gol o rotación defensiva. Las jugadoras 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. Comienza con una pelota en la tierra en lugar de posesión. Mueve los límites para enseñar atacando por detrás del gol.

**Diagrama de la Actividad**

## **3v2 Oeste Genny**

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

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

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

**Recursos:** bolas, conos, gol

**Descripción:** El ejercicio comienza con 3 jugadoras ○ contra 2 jugadoras D. Ellas juegan un 3v2 hasta un gol o cambio de posesión. La última jugadora de ○ que toque la pelota se retira de la ejercicio y las restantes 2 ○ jugadoras vuelven a jugar a la defensiva. 3 jugadoras nuevas D se liberan de su lado para atacar el lado opuesto del campo. Cada equipo tendrá una carrera ofensiva y una carrera defensiva antes de ser reemplazado por nuevas jugadoras.

**Progresión (es):** Ajusta el espacio para la habilidad y el nivel de habilidad de las jugadoras. Alterne la mano superior en el palo. Comience con una pelota en la tierra en lugar de un pase del portera. Este ejercicio se puede ejecutar con un número diferente de jugadoras, según en el nivel de habilidad de las jugadoras que participan.

**Diagrama de la Actividad:**

**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 espaciamiento se puede ajustar según edad y habilidad de las jugadoras. Cuando suena el pito, las jugadoras jugarán una situación 3v3 a un gol o cambio de posesión. Las jugadoras necesitan quedarse dentro de los límites del cono y en sus mitad respectiva del campo.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadoras para cambiar el nivel de dificultad. Comienza con una pelota en la tierra en lugar de posesión. Mueve los límites para enseñar atacando por detrás del gol.

**Diagrama de la Actividad**

## **Pelota del cubo 4v3**

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

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, Regateando, Protección de Palo, Jugando con una jugadora menos, Deslizándose, recuperándose

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

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

**Descripción:** Cuando suena el pito del entrenador, la ofensiva (O) está tratando de obtener pelotas de su cono inicial en el cubo central / gol. La defensa está intentando pararlas con utilizando cualquier técnica defensiva legal y apropiada para su edad. Las jugadoras ofensivas solo pueden "anotar " al dejar caer la pelota en el cubo. La defensa puede "anotar " si una jugadora ofensiva deja caer la pelota o está forzado a salir de los límites. Este ejercicio se puede hacer con o sin palos dependiendo del nivel de habilidad del las atletas.

**Progresión (es):** Suma o resta jugadoras para cambiar el nivel de dificultad. Remueve pelotas de una o más líneas y requiere que pasen.

**Diagrama de la Actividad:**

## **Actividad 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 espaciamiento se puede ajustar según edad y habilidad de las jugadoras. Cuando suena el pito, las jugadoras jugarán una situación de 4v4 a un gol o cambio de posesión. En un gol o en el cambio de posesión, las jugadoras ofensivas ajustan al 2nd juego y jueguen a un gol o cambio de posesión. Después la ofensa, establece el 3<sup>er</sup> juego a un gol o cambio de posesión. Después de jugar en los tres juegos, tanto la ofensiva como la defensa pueden ser cambiado.

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

**Diagrama de la Actividad:**

## **Pelotas de Tierra Callejón**

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

**Habilidad (es) Practicada:** Recogiendo, cargando, Esquivando, Pasando

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** En el área del callejón del campo, tres jugadoras se alinearán como se muestra. Se lanza una bola de tierra delante de ellos hacia la línea lateral y cuando suena el pito, trabajarán para obtener la posesión de la pelota. Las dos líneas externas ( D ) están activadas el mismo equipo, trabajando juntas para ganar la posesión.

**Progresión (es):** Alterna manos superiores en el palo. Alterna roles de jugadora. Haz que las jugadoras se miran a la otra dirección de la pelota, por lo que deben mirar y localizarla antes de intentar ganar posesión

**Diagrama de la Actividad**

## **Actividad Apache**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** pelotas de tierra, pasando, atrapando, tirando, jugar fuera de la pelota

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

**Recursos:** Pelotas, gol

**Descripción:** Dos equipos de jugadoras corren en círculo alrededor del gol.

Cuando el entrenador llama al nombre de una de las jugadoras, esa jugadora debe salir corriendo y sacar la pelota de tierra. La ofensiva ( ○ ) intentará anotar, la defensa ( D ) está tratando de aclarar la pelota. Cada grupo de jugadoras obtiene 3 repeticiones antes de sustituir.

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

## **Diagrama de la Actividad**

## **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 jugadoras ofensivas ( O ) y 2 defensivas ( D ) comenzarán emparejadas detrás del gol. Cuando suene el pito, competirán por la pelota suelta y la ganadora atacará el gol, mientras que la perdedora intentará defenderlo.

**Progresión (es):** Ajusta el espacio para el nivel de habilidad de las jugadoras. Añade apoyo ofensiva y / o jugadoras de defensa. Requerir pases si hay jugadoras adicionales se agregan. Mueve las jugadoras por el campo. Haz que D aclara la pelota si ganan el pelota suelta.

## **Diagrama de la Actividad**

## **Gata y Rata**

**Grupo de edad apropiado:** 6-11

**Habilidad (es) practicada:** Defensa 1v1

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 4 conos

**Descripción:** El entrenador configura una caja de 4 cono 5yd x 5yd. 3 jugadoras están en cada caja. 1 es la gata, 1 es la rata y 1 es la "abuela" que protege la rata de la gata al permanecer delante del gata en todos momentos. Si la gata etiqueta la rata,

luego las tres intercambian roles y juegan de nuevo. Haz el ejercicio hasta que cada atleta haya estado en todos tres roles 2x.

**Progresión (es):** Cambiar el tamaño de la caja. Agregue más gatas, ratas y / o abuelas

## Diagrama de la Actividad

## Pelotas de Tierra Circulares

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

**Habilidad (es) practicada (s):** Recogiendo, Acomodando/ Boxeando

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

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** Dos equipos de dos jugadoras y una pelota se colocan dentro de un círculo de diámetro de 10yd. Cuando suena el pito, las jugadoras del mismo equipo deben trabajar juntas para obtener la posesión de la pelota suelta, mientras permanecen dentro del círculo. Una vez que se obtiene la posesión, el equipo de

jugadoras con posesión puede abandonar el círculo. Las jugadoras 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 jugadoras del círculo. Ajuste el tamaño de la círculo basado en la edad y la habilidad de las jugadoras. Alterne la mano superior en el palo.

## **Diagrama de la Actividad**

## **Destrozadoras de Cono**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivando, protección de palo

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** conos, pelotas, palos

**Descripción:** El entrenador instalará varios conjuntos de conos planos, imitando el los patrones de juego de pies de una esquiva de cara derecha y zurda. Las jugadoras serán dividido en grupos de no más de 3 jugadoras por conjunto de conos e irá a través del patrón de juego de pies, rompiendo los conos a medida que avanzan. Hazlo un relevo carrera para ver qué grupo termine primero

**Progresión (es):** Cambie la mano superior en el palo. Agrega una pelota y un tiro. Cambio los tipos de esquivas utilizados

## **Diagrama de la Actividad**

## **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 jugadoras en una línea en cada cono. Agrega una jugadora en el medio del campo. La jugadora en el medio cortará hacia la línea A para recibir un pase. Una vez que la jugadora central recibe el pase, virará y tirará al gol. La jugadora central continuará cortando hacia líneas B, C y D, para recibir pases y terminará con un tiro al gol. Una vez las cuatro se han tomado tiros, una nueva jugadora entra de la línea D y la tiradora anterior va a la

línea A. Las jugadoras del perímetro rotan a la siguiente línea después de completar sus pases.

**Progresión (es):** Alterna manos superiores en el palo. Alternar roles de las jugadoras. Haga que las jugadoras miran a la dirección opuesta de la pelota, para que deben virar y localizarla antes de intentar ganar posesión. Agrega una defensora de sombra o en vivo.

**Diagrama de la Actividad:**

## **Esquiva a un entrenador**

**Grupo de edad apropiado:** 8-12

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

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** pelotas, múltiples conos

**Descripción:** Configure el campo como se muestra. La jugadora comenzará en un lado de los conos y hará una esquiva específica alrededor del entrenador. Cuando llegan al otro lado, la jugadora se dará la vuelta y repetirá la esquiva usando su otro mano o la misma.

**Progresión (es):** Alterna manos superiores en el palo. Haz que las jugadoras usen diferentes esquivas. El entrenador puede chequear o usar otras tácticas defensivas apropiadas para su edad. Agregue una jugadora al lugar del entrenador y haga que juegue progresivamente aumentando defensa. Haga que las jugadoras completen un pase a una compañera de equipo después de esquivar o un tiro al gol se puede agregar.

## **Diagrama de la Actividad:**

## **Saque de Centro a un Tiro**

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

**Habilidad (es) practicada:** Ofensa 1v1, Defensa 1v1, Saque de Centro

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

**Recursos:** Pelotas, conos, gol

**Descripción:** una jugadora ofensiva ( O ) y una defensiva ( D ) comenzarán con un enfrentamiento. Cuando suena el pito, sacaran y la ganadora atacará el gol, mientras la perdedora intenta defender el gol.

**Progresión (es):** Ajusta el espacio para el nivel de habilidad de las jugadoras. Añade apoyo ofensiva y / o jugadoras de defensa. Requerir pases si hay jugadoras adicionales se agregan.

## **Diagrama de la Actividad**

## **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 yendo a la misma vez durante este ejercicio. Comenzando en cada lado, las jugadoras harán un pase diagonal, trabajando la pelota desde un lado hasta el lado opuesto.

**Progresión (es):** Alterna las manos superiores en el palo. Ajuste el espacio de los conos basados en el nivel de habilidad de las jugadoras. Cuando la pelota llegue al final, haz que la jugadora pasa de frente. Continúa agregando pelotas para ver cuántas jugadoras pueden mantener en movimiento.

**Diagrama de la Actividad**

## **Caja de Fuerza**

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

**Habilidad (es) practicada:** esquivando, 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. Una jugadora (defensora) entrará en el centro de la caja, mientras que las jugadoras restantes forman una sola línea en un cono. La jugadora en el medio debe mantener a la primera jugadora (esquivadora) en línea desde llegar al cono diagonal.

**Progresión (es):** Agregue palos y pelotas. Dale a la defensora un fideo para usar para jugar defensa. Cambie la mano superior en el palo.

**Diagrama de la Actividad**

## **Pasando Cuatro Esquinas**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** atrapando, lanzando, moviendo alejada de la pelota

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** Tres jugadoras tomarán una posición alrededor de una caja de cuatro conos. La jugadora con la pelota pasa a una compañera de equipo adyacente. Cuando esa jugadora se mueve la pelota al siguiente compañera de equipo, la jugadora que no juega a la pelota debe moverse a un nuevo cono para mantener ayuda adyacente a la jugadora con la pelota.

**Progresión (es):** Alterna manos superiores en el palo. Agregue una defensora en cada cono. Haga que las jugadoras atrapan la pelota y retroceden antes de pasar.

**Diagrama de la Actividad**

## **Captura congelada**

**Grupo de edad apropiado:** 6-9

**Habilidad (es) practicada (s):** Pasar, Atrapar, Recoger, Movimiento

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** conos, palos, pelotas

**Descripción:** El entrenador configura (3) cajas de 20yd x 20yd con no más de 6 jugadoras por caja. Hay 3 jugadoras en cada equipo. El objetivo es mover a propósito fuera de la pelota para recibir la pelota en un lugar donde pueda ser devuelta a un compañero de equipo. Las jugadoras pueden moverse a donde quieran dentro de la caja para recibir un pase, pero una vez que tienen la pelota no pueden moverse para pasarla.

**Progresión (es):** Rueda pelotas de tierra. Cambie la mano superior en el palo. Vira de la presión.

**Diagrama de la Actividad**

# **Tener 1, Necesito 1**

**Grupo de edad apropiado:** 6-9

**Habilidad (es) practicada (s):** Atrapar, Lanzando, Movimiento

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** menos pelotas que las niñas que participan

**Descripción:** Esparce pelotas por todo el campo. Cuando suena el pito de los entrenadores, las jugadoras saldrán corriendo y sacarán una pelota. Las que reciben una pelota la harán grito "¡Tengo una!" jugadores que no tienen pelota llamarán "¡Necesito 1!" Cuando un "Tengo una" oye "necesito una" pasarán o rodarán una pelota hacia la quien necesita una, luego gritan "Necesito una". Esto continúa durante varios minutos, hasta que todas las jugadoras han estado en ambos roles múltiples veces.

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

**Diagrama de la Actividad**

# Hogan Extremo a Extremo

**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 jugadoras son colocado "a extremo a extremo" dentro de la caja. Cuando suena el primer pito, las jugadoras trabajan para boxear a su oponente y ganar posición sobre la pelota. En un segundo pito, las jugadoras pueden intentar y recoger la pelota. Configura múltiples estaciones para permitir la máxima participación.

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

**Diagrama de la Actividad:**

## **Pies calientes**

**Grupo de edad apropiado:** 6-15

**Habilidad (es) practicada:** Atrapando, Lanzando, Movimiento

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** Las jugadoras se dividen en parejas por el entrenador y se colocan 10yds lejos una al otra. Ellas van a comenzar a caminar en su lugar mientras atrapan y lanzan pases a su pareja. Cada 30 segundos una línea moverá una pareja a la izquierda, con la última jugadora en línea que corre hacia el lado opuesto de su línea para que coincida con una nueva compañera.

**Progresión (es):** Cambie la mano superior en el palo. Cuente las capturas e intenta hacer más.

**Diagrama de la Actividad:**

## **Pasar Hula Hoop**

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

**Habilidad (es) practicada:** Atrapando, Lanzando, Movimiento

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 1 pelota por pareja de jugadoras, padres voluntarios, hula hoop

**Descripción:** Las jugadoras se dividen en parejas por el entrenador y se colocan 10yds lejos una al otra. Ellas van a comenzar a caminar en su lugar mientras atrapan y lanzan pases a su pareja. Cada 30 segundos una línea moverá una pareja a la izquierda, con la última jugadora en línea que corre hacia el lado opuesto de su línea para que coincida con una nueva compañera.

**Progresión (es):** Cambie la mano superior en el palo. Cuente las capturas e intenta hacer más.

**Diagrama de la Actividad:**

# Hipopótamos Hambrientos

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

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, Esquivando, Tirando

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 3-4 pelotas por nena, conos, goles

**Descripción:** Las jugadoras se dividen en dos equipos, y cada equipo se coloca en la mitad del campo. El entrenador dispersa un número igual de pelotas en cada mitad del campo. En el pito, las jugadoras corren, recogen una pelota en el otro lado, corre hacia atrás y tiran a su gol. Las jugadoras deben perseguir cualquier tiro perdido y tirar de nuevo a su gol. Vayan hasta que todas las pelotas estén aclarados de cada lado.

**Progresión (es):** Alterne manos superiores en el palo. Divide en equipos adicionales con menos jugadoras por equipo. Agregue una caja que las jugadoras deben correr a través de y esquivar un entrenador.

**Diagrama de la Actividad:**

# 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. Cuando suena el pito, las jugadoras correrán al medio de su gol, recogerán una pelota de tierra, regresan y tiran a su gol respectivo. Después de 1 minuto, pare y vea qué "equipo" tiene la mayor cantidad de pelotas en su gol.

**Progresión (es):** Alterne manos superiores en el palo. Ajuste el espaciamiento según nivel de habilidad de las jugadoras. Permita el chequeo de palo u otra táctica defensa apropiada para la edad. Haga que las jugadoras completan un pase a su compañera de equipo antes de que un tiro se permite.

**Diagrama de la Actividad:**

## **Pasando al Interior**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** Pasando, atrapando, movimiento sin pelota, Defensa sin jugadora

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** múltiples pelotas, conos

**Descripción:** Configura 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 a la jugadora interno. Después de 1 minuto la O y D cambian de roles. X siempre está en el medio.

**Progresión (es):** Alterna las manos superiores en el palo. Ajusta el tamaño de la caja basado en el nivel de habilidad de las jugadoras.

**Diagrama de la Actividad**

## **La carrera Laxmazing**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** recogiendo, lanzando, atrapando

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 1 pelota por niña, conos, obstáculos, goles

**Descripción:** el entrenador establece un laberinto alrededor del campo con conos, fideos, hula hoops, etc ... luego lleva a las jugadoras a través del laberinto. Esto puede hacerse con o sin palos y pelotas. Si usa palos y pelotas, termine con un tiro al gol.

**Progresión (es):** permite a las jugadoras usar sus palos. Cambie la mano superior en el palo

### **Diagrama de la Actividad**

## **Patio desordenado**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** recogiendo, lanzando, atrapando, rodando

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 3-4 pelotas por niña, conos

**Descripción:** Las jugadores se dividen en dos equipos, y cada equipo se coloca en la mitad del campo. El entrenador dispersa un número igual de pelotas en cada mitad del campo. En el pito, las jugadoras corren, recogen una pelota de su lado y lo ruedan hacia el otro lado. Después de 1-2 minutos, deja la jugada y haz que las jugadoras cuente la cantidad de pelotas de su lado

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

## **Diagrama de la Actividad**

## **Mono en el Medio**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** recogiendo, lanzando, atrapando, movimiento

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** Conos, palos, conos

**Descripción:** Las jugadoras se dividen en grupos de tres y se colocan en una Caja de 15yd x 15yd. Dos jugadoras están en ofensa y una está en defensa. El trabajo del ofensa es hacer tantos pases y capturas como posible. La defensora está intentando para noquear o interceptar los pases. Si la defensora tiene éxito, eligen una de las jugadoras ofensivas para reemplazarlas.

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

## **Diagrama de la Actividad**

# 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 1-5. Cualquier número que se llame, eso es cuántas jugadoras ofensivas ( ○ ) entran en la jugada. Defensa ( D ) está permitido una jugadora menos que la ofensiva para ingresar a la jugada. Ofensa recoge una pelota de tierra 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 las jugadoras.

Alterne la mano superior en el palo. Agregue 2 defensoras adicionales al equipo doble. Empieza con posesión.

**Diagrama de la Actividad**

# Número impar Mantener alejado

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

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivando, 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 unos intervalos de un minuto el equipo con más jugadoras debe mantener la posesión de la pelota. Las defensoras ( 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):** Alterna manos superiores en el palo. Haz que las jugadoras usen diferentes tipos de esquivar. La defensa puede chequear o usar otras tácticas defensivas apropiadas para su edad.

**Diagrama de la Actividad**

# Atrapando con Padres

**Grupo de edad apropiado:** 5-8

**Habilidad (es) practicada (s):** Atrapar una pelota de lacrosse

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 4-5 bolas por niña, 1 adulto por niña

**Descripción:** Cada niña está emparejada con uno adulta . El adulto lanzara por debajo la pelota a la niña en el Área de "caja", animándolas a atrapar la pelota por la oreja. La niña rueda la pelota hacia el adulto

**Progresión (es):** Lanzamiento por encima de la cabeza a las jugadoras. Las jugadoras usan el palo para pasar el pelota de vuelta. Cambie la mano superior en el palo. Usa solo la cabeza del palo

## Diagrama de la Actividad

# Recogiendo con Padres

**Grupo de edad apropiado:** 5-8

**Habilidad (es) practicada (s):** Recogiendo una pelota de lacrosse

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 4-5 bolas por niña, 1 adulto por niña

**Descripción:** Cada niña está emparejada con uno adulta . El adulto rueda por debajo la pelota a la niña, animándola a arrastrar sus nudillos por la hierba y recoger la pelota. La niña rueda la pelota hacia el adulto.

**Progresión (es):** Haga rodar la pelota lejos de la niña y haga que la persigan. Use solo la cabeza del palo para sacar. Alternar la mano superior en el palo

## Diagrama de la Actividad

## **Pásalo por debajo**

**Grupo de edad apropiado:** 5-8

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

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** goles, palos, pelotas

**Descripción:** Las jugadoras se dividen en dos equipos. Cada equipo se extiende uniformemente a lo largo de un lado de la cancha. El entrenador coloca un igual número de pelotas en la cancha a la primera persona en cada línea comenzando en los lados opuestos de la cancha. En el pito, las jugadoras comenzarán a pasar una pelota a la línea de sus compañeras de equipo, con la última jugada en línea tirando al gol en su lado

**Progresión (es):** Rueda bolas de tierra. Mano superior alternativa utilizada en el palo. Vira lejos de la presión antes de pasar.

## **Diagrama de la Actividad**

# Pinnie Tag

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

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivando, protección del palo, agilidad

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** el entrenador divide a las jugadoras en parejas y los coloca en un Caja 5yd por 5yd hecha de conos. Cada compañera colocará un pinnie o una bandera en su cintura. Cuando el entrenador suena el pito, deben tratar de llevar a sus compañeros su pinnie. Si tienen éxito, obtienen un punto, lo devuelven y reinician el juego.

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

**Diagrama de la Actividad**

**Correr el Arco**

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

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

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

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** una ofensiva ( O ) y un jugador de defensa ( D ) comenzarán detrás del gol. Cuando suena el pito, la jugadora ofensiva conducirá en una dirección al 50% velocidad. Cuando llegue a GLE, la defensora devolverá la ofensiva y el La ofensiva ahora atacará en la otra dirección al 50%. Una vez que la defensora vira la atacante por segunda vez, se convierte en un 1v1 en vivo desde detrás del gol. La ofensiva necesita ir arriba de los conos antes de que se permita un tiro.

**Progresión (es):** Ajusta el espacio para el nivel de habilidad de los jugadores.

Alterna la mano superior en el palo. Agrega una defensora para tener un equipo doble en la pelota. Comienza con una pelota de tierra en lugar de posesión.

**Diagrama de la Actividad**

## **Correr el Arco +1**

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

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensivo, chequeos

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

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** Una ofensiva ( O ) y una jugadora de defensa ( D ) comenzarán detrás del gol. Se agrega una segunda defensora como se muestra. En el primer pito, la jugadora ofensiva conducirá en una dirección al 50% de velocidad. Cuando ella llega a GLE, la defensora virará la ofensiva para atrás y la ofensiva ahora atacará al otro dirección al 50%. Una vez que la defensora vira al atacante por segunda vez, se convierte en un 1v1 en vivo desde atrás del gol. La ofensiva necesita ir arriba de los conos antes de que se permita un tiro. La segunda defensora debe deslizarse para ayudar a la defensora en la pelota a virar al jugadora atacando.

**Progresión (es):** Ajusta el espacio para el nivel de habilidad de las jugadoras. Alterno la mano superior en el palo. Comience con una pelota de tierra en lugar de posesión.

**Diagrama de la Actividad**

## **Correr el Arco +2**

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

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensivo, chequeos

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

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** una ofensiva ( O ) y una jugadora de defensa ( D ) comenzarán detrás del gol. Se agrega una segunda defensora como se muestra. Cuando suena el primer pito, El jugadora ofensiva conducirá en una dirección al 50% de velocidad. Cuando ella llega a GLE, la defensora virará la ofensa y la ofensiva ahora atacará al otra dirección al 50%. Una vez que la defensora vuelve al atacante por segunda vez, se convierte en un 1v1 en vivo desde atrás del gol. La ofensa debe ir arriba de los conos antes de que se permita un tiro. La segunda defensora debe deslizarse para ayudar a defensora en la pelota virar a la jugadora que está atacando. La segunda atacante debería pasar a un espacio donde se puede hacer un pase para una oportunidad de anotar, mientras que la original defensora de pelota intenta recuperarse y negar el pase.

**Progresión (es):** Ajusta el espacio para el nivel de habilidad de las jugadoras. Alterna la mano superior en el palo. Comience con una pelota de tierra en lugar de posesión. Variar el posicionamiento de la defensora y atacante sin pelota.

**Diagrama de la Actividad**

## Lanzamiento de Espantapájaros

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

**Habilidad (es) practicada:** lanzamiento, coordinación, equilibrio

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 3-4 bolas por niña, conos, 2 goles

**Descripción:** Las jugadoras están alineadas a lo largo de una línea en el campo, hombro con hombro con espacio entre ellas para permitir el lanzamiento. El entrenador demuestra el espantapájaros técnica de lanzamiento. Jugadoras primero intentan sin pelota y el entrenador proporciona retroalimentación a las personas. Las jugadoras reciben pelotas y intentan lanzar la pelota a un objetivo sin palo 3-4x..

**Progresión (es):** Cambie la mano superior en el palo. Agregue palos al lanzamiento mecánica.

## Diagrama de la Actividad

## Recoger y Tirar

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

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, Virando, Cargando, Tirando

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** Configura 5 conos en una caja de 15x15yd como se muestra. La línea A rodará una pelota de tierra hacia el cono central para la línea B. La jugadora de la línea B recogerá la pelota suelta, tomará 1-3 pasos y tirará al gol. Las líneas D y C están haciendo lo mismo en su lado del gol. Las jugadoras rotan líneas en el sentido de las agujas del reloj para mantener el ejercicio en movimiento.

**Progresión (es):** Alterna manos superiores 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 línea está recibiendo la pelota suelta.

**Diagrama de la Actividad:**

## **Anota en Cualquier Gol**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivando, cradling, protección de palo, pasando, atrapando, tirando, Juego sin pelota, Ofensa, Defensa, recogiendo.

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** Pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Configure el campo como se muestra. Las jugadoras intentarán anotar en cualquiera de los cuatro goles. Cada compañera de equipo debe tocar la pelota antes de que se permita un tiro y un gol cuenta. Si la pelota cambia de posesión, entonces el nuevo equipo puede comenzar intentar a anotar.

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

**Diagrama de la Actividad:**

## Huevos revueltos

**Grupo de edad apropiado:** 5-10

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

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 1 pelota por par de niñas, conos

**Descripción:** Al igual que Pinnie Tag, excepto ahora la jugadora sostendrá una pelota en la palma de una de sus manos. Si dejan caer la pelota y su compañera lo recoge la compañera obtiene un punto

**Progresión (es):** Alterne qué mano se usa para sostener la pelota.

## Diagrama de la Actividad:

### Tiburones y pececillos

**Grupo de edad apropiado:** 5-10

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

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** Las jugadoras se dividen en dos grupos de tiburones y pececillos. Deben haber la mitad tantos tiburones como haya pececillos para comenzar el juego. Todos de las pececillos tienen un palo y pelota. Las tiburones solo tienen un palo. En el pito, las pececillos deben pasar por el tiburones sin perder su pelota y llegar al otro lado de la estanque. Si la pelota se cae de su palo y una tiburón lo recoge, se convierten en un tiburón. Juega hasta que se terminen todas las pececillos.

**Progresión (es):** Alterne qué mano se usa para sostener la pelota.

**Diagrama de la Actividad:**

## **Hombro, hombro, palo**

**Grupo de edad apropiado:** 5-12

**Habilidad (es) practicada (s):** esquivando, protección de palo, 1v1 defensa

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** palos, pelotas conos

**Descripción:** Al igual que Pinnie Tag, excepto ahora la jugadora sostendrá una pelota en su palo, tratando de mantener protección de hombro, hombro, palo. Si dejan caer la pelota y su compañera lo recoge la compañera consigue un punto. Si la pareja puede tocar su palo con su mano, la compañera obtiene un punto. Una vez que una compañera llega a 3 puntos, cambian roles.

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Alternar roles de jugador.

## **Diagrama de la Actividad:**

### **Línea de Banda Pelotas de Tierra**

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

**Habilidad (es) Practicada:** Recogiendo, cargando, Esquivando, Pasando

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** En el área del callejón del campo, tres jugadoras se alinearán como se muestra. Se lanza una bola de tierra delante de ellos hacia la línea lateral y cuando suena el pito, trabajarán para obtener la posesión de la pelota. Las dos líneas externas ( D ) están activadas el mismo equipo, trabajando juntas para ganar la posesión.

**Progresión (es):** Alterna manos superiores en el palo. Alterna roles de jugadora. Haz que las jugadoras se miran a la otra dirección de la pelota, por lo que deben mirar y localizarla antes de intentar ganar posesión

## Diagrama de la Actividad

### Ardillas y Nueces

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

**Habilidad (es) Practicada:** Recogiendo una pelota de lacrosse, movimiento

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

**Recursos:** 3-4 pelotas por niña, hula hoops

**Descripción:** El entrenador dispersará las pelotas por todo el campo. Las jugadoras comienzan en su "Nido" (un hula hoop) y con el pito del entrenador corren hacia una pelota y la recogen mientras está en movimiento. Luego corren de regreso a su "Nido" y lo dejan caer. Jugadoras continúe recogiendo pelotas hasta que se aclara el campo. Deberían estar tratando de conseguir tantas pelotas como sea posible en su "Nido"

**Progresión (es):** Agregue un palo a la mecánica de selección de enseñanza  
**Diagrama de la Actividad**

## **Actividad de 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:** Las jugadoras se establecerán en una formación estelar como se muestra. Cada jugadora da 2-3 pasos hacia su receptora previsto y pasa la pelota. Una vez que la pelota está pasado, La pasadora va al final de la línea a la que pasó.

**Progresión (es):** Agregue pelotas para ver cuántas jugadoras puedan seguir moviéndose simultáneamente. Ajuste el espacio para el nivel de habilidad de las jugadoras. Alterno la mano superior en el palo. Use diferentes tipos de pases o rollos. Haz que la receptora esquiva a la pasadora antes de mover la pelota a la siguiente línea.

**Diagrama de la Actividad**

## **Bajo el puente**

**Grupo de edad apropiado:** 5-10

**Habilidad (es) practicada:** Recogiendo, cargando, rodando

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

**Recursos:** 1 pelota por niña, adultos, fideos

**Descripción:** Múltiples grupos de padres caminan alrededor del campo llevando un fideo de piscina entre el par de ellos. Mientras hacen esto, la niña rueda una pelota entre los padres y debe recogerlo por pasando debajo de los fideo

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Alterna roles de jugadora

**Diagrama de la Actividad**

## **Zig Zag Esquivando**

**Grupo de edad apropiado:** 8-12

**Habilidad (es) practicada:** Esquivando, cradling, protección de palo

**Duración de la Actividad:** 5 minutos

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

**Descripción:** En el área del callejón del campo, configure los conos como se muestra. La jugadora trota de un cono a otro ejecutando una esquivada (Cara, División o Rollo) en cada cono. Cuando las jugadoras hayan llegado al final, se darán la vuelta y repetirán modelo

**Progresión (es):** manos superiores alternativas en el palo. Agregue una defensora en cada cono. Haz que una defensora corra con la esquivadora

**Diagrama de la Actividad**

**El US Lacrosse Cursos de Nivel 1 en el Internet se basan en la información cubierto en la clínica Aprender a Jugar y proporcionar una mirada más profunda en las mejores prácticas de entrenar. Los cursos de Nivel 1 son GRATIS para todos los miembros y se puede acceder en [learning.uslacrosse.org](http://learning.uslacrosse.org)**

**¿Quieres más ejercicios? ¿Quieres organizar un plan de práctica? Chequea la aplicación de US Lacrosse Mobile Coach. Esta aplicación es disponible para los sistemas operativos iOS y Android y es disponible de gratis para todos los miembros de US Lacrosse. Descarga el app hoy!**