

EL

UNA GUÍA PARA ENTRENAR HABILIDADES  
DE LACROSSE EN UNA EDAD CONTEXTO  
APROPIADO

# PLAYBOOK PROGRESIÓN



# INTRODUCCIÓN

Piense en la primera vez cuando empezaste con lacrosse. ¿Eras padre, rehén de la amenaza a ser el entrenador o no tener un lugar para que juegue sus hijos? Tal vez creciste jugando, pasaste a una carrera universitaria y nunca soñaste con no ser entrenador?

En cualquier caso, ¿qué le faltaba a su desarrollo como entrenador? ¿Qué te gustaría tener que le hubiera ayudado? ¿Sabías todo lo que necesitabas para sacar a ese grupo de atletas jóvenes en el campo y haz que se parece al lacrosse?

De lo que se trata este libro es de darle las herramientas para poner a sus atletas primero. Se trata de proporcionar lo último experiencia de lacrosse para los niños. Se trata de crear un ambiente donde cada niño pueda alcanzar su potencial.

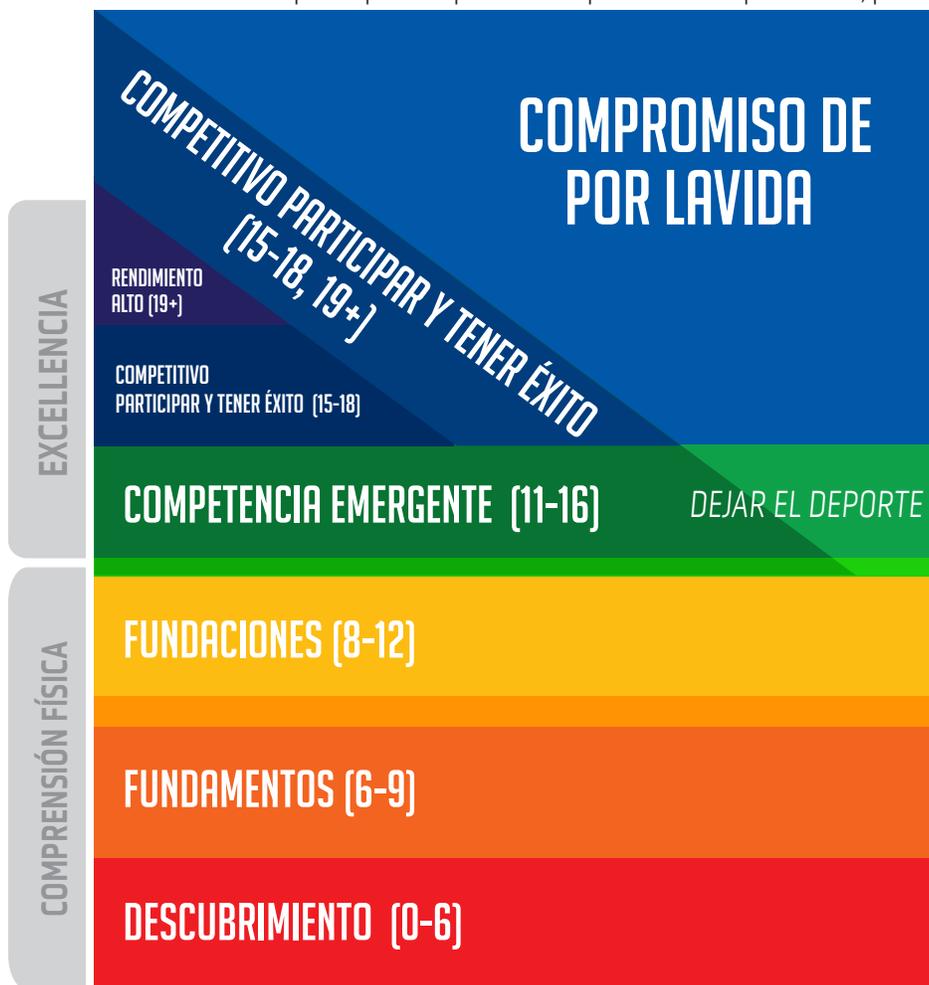
No hay nada como esto para el entrenador de lacrosse. Hemos tenido conversaciones con muchos entrenadores de lacrosse, desde Campeones de la NCAA División I hasta entrenadores en programas juveniles que avanzan constantemente jugadores a programas de alto nivel para desarrollar este recurso. Todos los expertos coinciden que un sistema de desarrollo sistemático y intencional es lo que marcó la diferencia en sus atletas.

Es nuestra sincera esperanza según proveyendo este plan de estudios a entrenadores de lacrosse, jugadores a través de todo el país tener la oportunidad de aprender lacrosse de una manera que es física, cognitivamente, emocionalmente y socialmente apropiado. Creemos que esto aumenta tanto el aprendizaje y diversión para atletas jóvenes. Cuando los niños están teniendo diversión, están aprendiendo y cuando ellos están aprendiendo se mejoran.

La edad apropiada de entrenamiento ayuda a los atletas jóvenes a APRENDER EL DEPORTE MEJOR, QUIERER EL DEPORTE MÁS, QUEDAR CON EL DEPORTE MÁS TIEMPO y finalmente alcanzar su máximo potencial atlético.

## MODELO DE DESARROLLO DEL ATLETA DE LACROSSE

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



## LA MATRIZ (APÉNDICE C)

Se acuerda universalmente que no todas las habilidades son apropiadas para que aprendan todos los jugadores de cada edad, y que los jugadores deben aprender las habilidades fundamentales de la técnica de lacrosse antes de pasar a las más complejas. Nosotros llamamos a esto la matriz. La Matriz es un proceso que ilustra lo que debe enseñarse a los atletas, cuando debería que se les enseñe y en qué medida deberían aprenderlo.

Encontrarás seis etapas de desarrollo para cada habilidad en La Matriz. Estas diferentes etapas le dicen cuán lejos puede y debe presionar a sus atletas para que realicen, basado en su edad, desarrollo físico, desarrollo cognitivo y nivel de experiencia. Vamos a explorar a las etapas:

INTRODUCCIÓN	Los jugadores han visto la habilidad.
EXPLORACIÓN	Los jugadores tienen la oportunidad de probar la habilidad por su cuenta en un lacrosse o no contexto de lacrosse.
DESARROLLANDO	Los jugadores han sido entrenados en los fundamentos de la habilidad.
COMPETENCIA	Los jugadores pueden realizar la habilidad de manera consistente con poca o ninguna resistencia de un oponente
MAESTRÍA	Los jugadores pueden hacer la habilidad consecuentemente con una resistencia moderada de un oponente o con otro compañero de equipo.
EXTENSIÓN	Los jugadores pueden usar la habilidad consecuentemente dentro de múltiples contextos

### USANDO LA MATRIZ

Mientras trabaje en esta guía, verá que cada habilidad ha establecido puntos de referencia de rendimiento. Piensa de ellos como un punto de control para determinar qué tan lejos debe llegar al enseñar una habilidad. Cuando cree que su jugador ha llegado al final de una etapa de desarrollo:



¿Puede el atleta \_\_\_\_\_ (completar las habilidades señaladas que se describen)?



Pasa a la siguiente etapa

**SI NO**



Sigue trabajando en la etapa actual  
o Retrocede una etapa

# ABLA DE CONTENIDO

## HABILIDADES INDIVIDUALES

Agarrando el palo .....	5
Scooping .....	7
Acunación y protección de palo .....	9
Atrapando .....	12
Pasando .....	14
Pase por encima de la cabeza .....	14
Pasando.....	16
Paso de arma de lado.....	18
Detrás de la espalda pasando .....	20
Tirando .....	22
Tirar por encima de la cabeza .....	22
Tirando .....	24
Tirando con arma de lado .....	26
Tirando detrás de la espalda .....	28
Fingiendo .....	30
Esquivando .....	32
Roll Dodge .....	32
Split Dodge.....	34
Face Dodge.....	36
El Saque de Centro.....	38
Portero.....	40

## JUEGO EN EQUIPO

Ofensa 1v1 .....	43
Defensa 1v1 .....	45
Ofensa 2v1 .....	47
Defensa 2v1 .....	49
Ofensa 2v2 .....	51
Defensa 2v2.....	53
Ofensa 3v2 .....	55
Defensa 3v2.....	57
Ofensa 3v3 .....	59
Defensa 3v3.....	62
Ofensa 4v3 .....	64
Defensa 4v3.....	66
Ofensa 4v4 .....	68

Defensa 4v4.....	70
Ofensa 5v4.....	72
Defensa 5v4.....	74
Ofensa 5v5.....	76
Defensa 5v5.....	78
Ofensa 6v5.....	80
Defensa 6v5.....	82
Ofensa 6v6.....	84
Defensa 6v6.....	86
Ofensa 7v6 (jugador arriba).....	88
Defensa 7v6 (jugador caído).....	90
Ofensa 7v7.....	92
Defensa 7v7.....	94
Esquemas defensivos de jugador a jugador.....	96
Esquemas de defensa de zona.....	98
Redefending.....	100
Borrando.....	102
Delito de transición.....	104
Defensa de transición.....	107
Sustitución.....	109
Reglas del juego.....	111

## DESARROLLO DE ATLETAS

Hidratación.....	113
Nutrición.....	117
Fuerza y condicionamiento.....	120

## APÉNDICES

Apéndice A - Recursos de nutrición e hidratación.....	122
Apéndice B - Recursos de planificación apropiados para la edad.....	142
Apéndice C - Desarrollo de habilidades de jugador.....	143

# AGARRANDO EL PALO

**DESCRIPCIÓN:** Sosteniendo el palo correctamente es la base sobre se desarrollan habilidades como pasando, atrapando y tirando. Al aprender a agarrar el palo correctamente, los jugadores estarán preparados para futuros éxitos.

Edad ideal de introducción: U9 y menos | Extensión de edad para llegar: U11

## INTRODUCCIÓN (LOS JUGADORES LO HAN VISTO): U9 Y MENOS

En la etapa de Introducción, los jugadores han visto a entrenadores hacer la habilidad correctamente. Puede mostrar a sus atletas cómo hacerlo diciendo cosas como "Mira cómo sostengo mi palo con los dedos y no mi palma." Solo está tratando de plantar las semillas para tener éxito en esta etapa temprana.

## EXPLORACIÓN (LOS JUGADORES LO PRUEBAN) - U9

Durante la fase de exploración, los jugadores no reciben instrucciones intencionales sobre cómo sostener sus palos, pero señales bastante simples para que piensen en la forma correcta de sostener un palo de lacrosse. Ejemplos de las señales que podría usar con jugadores incluyen:

- "Sostenlo, pero no lo aprietes."
- "Sé gentil."
- "Deja que tu palo respire."

## DESARROLLO (LOS JUGADORES ESTÁN TRABAJANDO EN ELLO) - U9

En la etapa de Desarrollo, los jugadores reciben instrucciones específicas para sostener sus palos correctamente.

- Haga que los jugadores pongen sus palos en el suelo en frente de ellos, con la cara abierta de la cabeza hacia el suelo
- Los jugadores se doblan y escogen sus palos con las puntas de los dedos, sin permitir que sus palmas toquen el eje.
- Enfátice que deben imaginar una pelota pequeña como una pelota de tenis de mesa entre su palma y el palo. Si tienen problemas con esto, físicamente ponga una pelota de tenis de mesa entre la palma y el eje para crear el espacio deseado.

## COMPETENCIA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CONSTANTEMENTE) - U9

Los jugadores están listos para trabajar en la etapa de Competencia cuando el jugador puede sostener su palo correctamente. Una vez que esto ocurre, los entrenadores pueden comenzar a trabajar para incorporar el agarre correcto en los ejercicios que involucran trabajo de palo. Trabaja en usar un agarre correcto mientras haces lo siguiente:

- Recogiendo una bola de tierra
- Atrapar una pelota lanzada por el entrenador o compañero
- Lanzar una pelota a una portería o objetivo abierto
- Lanzar una pelota a un compañero

## **MAESTRÍA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CON OTROS)- U11**

Al ingresar a la etapa de Maestría, los jugadores ahora son introducidos a un elemento competitivo para usar el correcto apretón. Deben comenzar a aprender cómo alterar su control en función de la situación presentada.

- Tirando: Agarre con la punta de los dedos (agregado en esta etapa)
- Pasando: Agarre con la punta de los dedos
- Capturando: Agarre con la punta de los dedos

## **EXTENSIÓN (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO EN MÚLTIPLES CONTEXTOS) - U11**

La extensión, que es la etapa final del desarrollo del agarre, es donde el jugador usará las habilidades previamente aprendidas en múltiples contextos. Los jugadores deberían estar trabajando en las siguientes habilidades para completar la etapa de Extensión:

- Manteniendo el agarre correcto durante esquivando
- Manteniendo el agarre correcto durante tirando

## RECOGER

**DESCRIPCIÓN:** Recoger es el acto de levantar una pelota del suelo con un palo de lacrosse y manteniendo la posesión durante tres pasos después de la primicia.

Edad ideal de introducción: U9 y menos | Extensión de edad para llegar: U11

### INTRODUCCIÓN (LOS JUGADORES LO HAN VISTO): U9 Y MENOS

En la etapa de Introducción, los jugadores han visto a entrenadores hacer la habilidad correctamente. Esto puede ser por modelado intencional (El entrenador dice "Mira cómo yo recojo") o observando cómo el entrenador lo hace y alrededor del campo. A los jugadores no se les enseña formalmente la técnica de recogiendo durante la etapa de Introducción. Sin embargo, se les permite trabajar a través de la habilidad individualmente y descubrir qué les funciona.

### EXPLORACIÓN (LOS JUGADORES LO PRUEBAN) - U9

Durante la fase de Exploración, los jugadores no reciben instrucciones intencionales para recoger. Más bien son enseñados los principios de la exploración a través de la progresión de enseñanza sugerida de la siguiente manera:

1. Los jugadores usan sus manos para caminar hacia una pelota en el suelo, levantarla y continuar avanzando. Se deben usar las dos manos al hacer esto.
2. Los jugadores sostienen una cabeza de palo (sin eje) en su mano y la usan para sacar la bola del suelo y continuar avanzando. Se deben usar los dos manos al hacer esto.
3. Los jugadores reciben un palo completo y usan las técnicas que se han identificados a través de los anteriores dos etapas para sacar una bola de tierra. Se deben usar las dos manos al hacer esto.

### DESARROLLO (LOS JUGADORES ESTÁN TRABAJANDO EN ELLO) - U9

En la etapa de Desarrollo, los jugadores reciben instrucciones específicas para recoger una bola de tierra. En una configuración de un jugador y una pelota, los jugadores deben ser enseñados a:

- Doblar su cuerpo para estar cerca del suelo
- Mantenga la mano superior aproximadamente un tercio del camino desde la garganta del palo
- Apunte su palo 1-2 pulgadas delante de la pelota
- Mantenga su palo paralelo al suelo
- Mantenga su mano baja cerca del suelo
- Moverse a través de la pelota
- Lleve el palo y la pelota rápidamente a una posición vertical, inmediatamente comience a acunar para mantener el bola en el palo
- Continuar moviéndose durante todo el proceso de recoger
- Usar su cuerpo y pierna para proteger su palo y pelota de un oponente.
- Tome 3 pasos y anzuelo para proteger su palo
- Levante la cabeza y busque pasar la bola a un compañero de equipo (no se requiere pasar, solo el acto de mirar a mover la pelota se debe esperar)
- Recoge las pelotas en movimiento (rodando hacia y desde el recogedor)

No se debe usar presión defensiva en esta etapa, ya que desarrollando la confianza en sus habilidades es la importancia extrema. Solo una vez que el jugador es consistente y confía en su capacidad de selección, es cuando el entrenador comienza a añadir presión.

## COMPETENCIA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CONSTANTEMENTE) - U9

Los jugadores están listos para trabajar en la etapa de Competencia cuando el jugador puede constantemente recoger una pelota de la tierra usando la técnica como se describe en la fase de desarrollo de la progresión de habilidades. Cuando un jugador alcanza esta etapa, el entrenador puede comenzar a añadir una presión defensiva ligera como la siguiente:

- El entrenador cubre la pelota con un palo.

Se debe esperar que el jugador desarrolle sus habilidades de recoger en esta etapa para incorporar lo siguiente:

- Anzuelo lejos de la ligera presión defensiva
- Hacer un pase al entrenador o lanza la pelota al gol después de dar tres pasos y yéndose de presión defensiva ligera.

## MAESTRÍA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CON OTROS) - U11

Al entrar en la etapa de Maestría, los jugadores ahora son introducidos a un elemento competitivo para recoger pelotas de terreno. Deben comenzar a aprender cómo usar su velocidad y cuerpo para estar en posición de “ganar” una pelota de tierra contra un solo oponente. La progresión de habilidad sugerida para la etapa de Maestría es la siguiente:=-

- Redirigir una pelota suelta a un lugar favorable para recoger
- Pasar la pelota a un compañero de equipo.
- Boxear a un oponente

## EXTENSIÓN (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO EN MÚLTIPLES CONTEXTOS) - U11

La extensión, la etapa final del desarrollo de las habilidades de recoger, es donde el jugador usará habilidades aprendidas en múltiples contextos y contra múltiples oponentes. Los jugadores deberían estar trabajando en el siguientes habilidades para completar la etapa de Extensión:

- Redirigir la pelota a un compañero de equipo para recoger
- Recoger contra múltiples oponentes
- Boxear un oponente para que un compañero de equipo pueda recoger con seguridad

TALADROS Y ACTIVIDADES SUGERIDAS (DISPONIBLE EN EL PROGRESION PLAYBOOK TARJETAS DE PERFORACIÓN Y ENTRENADOR MÓVIL)					
Introducción	Exploración	Desarrollo	Competencia	Maestría	Extensión
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenadores modelan recoger a los jugadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucio Patio interior</li> <li>• Fideos Scooping</li> <li>• Hambriento Hipopótamos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucio Patio interior</li> <li>• Fideos Scooping</li> <li>• Hambriento Hipopótamos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoger y Tirar</li> <li>• Línea de Banda GB's</li> <li>• J-Turn GB's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butt to Butt</li> <li>• Gira para ganar</li> <li>• 1v1 GB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2v2 Canadá</li> <li>• GB</li> <li>• 2v1 GB's</li> <li>• 3v2 GB's</li> </ul>

# CRADLING Y PROTECCIÓN DE PALOS

**DESCRIPCIÓN:** Cradling es usar el movimiento del palo para mantener la posesión de la pelota en el palo. Existen métodos de cradling con dos manos y de una mano. La protección del palo es parte del requisito para mantener la posesión de la pelota.

Introducción (los jugadores lo han visto): U9 y menos

## INTRODUCCIÓN (LOS JUGADORES LO HAN VISTO): U9 Y MENOS

En la etapa de Introducción, los jugadores han visto a entrenadores hacer la habilidad correctamente. Esto puede ser intencional modelado (El entrenador dice "Mira cómo yo cradle para mantener la pelota en mi palo") o observando el entrenador haciéndolo dentro y alrededor del campo. A los jugadores no se les enseña formalmente la técnica de atrapar durante el etapa de introducción. Pero más bien se les permite trabajar a través de la habilidad individualmente y descubrir qué funciona para ellos.

## EXPLORACIÓN (LOS JUGADORES LO PRUEBAN) - U9

Durante la fase de exploración, los jugadores no reciben instrucciones intencionales para acunar o proteger con bastón.

Cradling:

- Se les pide a los jugadores que sostengan una pelota verticalmente en la palma de su mano cerca del área de la oreja / hombro y mover la mano de la nariz a la oreja. Esto introduce el movimiento de cradling y la fuerza necesaria para mantener la pelota en sus palos más tarde.
- Los jugadores intentan caminar, trotar o correr mientras "cradling la pelota en la mano."
- Los jugadores reciben sus palos y se les pide que intenten imitar las técnicas que encontraron exitosas en el dos actividades anteriores.

Protección de Palo:

- Cada jugador recibe un pinnie u otro elemento similar a una bandera para que se meta en la cintura. Luego juegan un juego con un compañero, tratando de tomar la bandera de ellos.
- Dar a los jugadores la instrucción de mantener su cuerpo entre su oponente y la bandera.
- Los jugadores reciben sus palos y ahora tratan de evitar que un oponente toque su palo con su mano, al igual que en el ejercicio de bandera.

## DESARROLLO (LOS JUGADORES ESTÁN TRABAJANDO EN ELLO) - U9

En la etapa de desarrollo, los jugadores reciben instrucciones específicas para cradle y proteger sus palos. En una configuración de un jugador y una pelota, los jugadores deben ser enseñados a:

Cradling:

Cradle de Dos Manos

- La mano de arriba 2-3 pulgadas debajo de la parte inferior de la cabeza del crosse. La mano de arriba es responsable de controlar el movimiento del palo.
- La mano de abajo se pone cerca del ombligo y se relaja en el extremo del palo. Es responsable de proteger el palo y mantener su estabilidad.

- El palo debe sostenerse en la punta de los dedos con el dedo superior de cada dedo y pulgar para un mejor control y acción de la muñeca.
- El movimiento de la palma de la mano hacia arriba de la mano de arriba es el movimiento de cradling (este movimiento crea la centrífuga fuerza en la cabeza del palo que mantiene la pelota en el bolsillo)
- Mantenga el codo hacia arriba para que el palo quede paralelo al cuerpo creando una excelente protección y limite la exposición del palo al defensor.
- Los brazos deben moverse de manera similar al movimiento natural de los brazos al correr, que es hacia adelante y hacia atrás.
- La diferencia es cuando cradling los dos brazos se mueven juntos.
- Un jugador debe usar el cradle de 2 manos cuando no hay presión o menos presión de un defensor. Esto permite una capacidad de correr más fácil en campo abierto.

#### Protección de Palo:

- El cuerpo del jugador debe estar entre el palo y su defensor (piense en Hombro, Hombro, Palo)
- El palo debe estar a la altura del hombro y vertical
- La mano de arriba sostiene el palo en posición sobre el pecho cerca del hoyo del brazo (esto se llama "posición de caja")
- La cabeza del jugador se mantiene como parte del sistema de protección con la cabeza del palo en la "posición de caja"
- El codo de la mano de arriba que sostiene el palo debe estar hacia arriba para que el antebrazo quede horizontal al suelo.
- Manteniendo el codo hacia arriba, las fuerzas se mantienen verticales y perpendiculares al suelo, maximizando la protección de el palo.

Todas las sesiones de práctica deben incorporar el uso de los dos manos en la parte de arriba del palo para cradle y protección de palo.

## COMPETENCIA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CONSTANTEMENTE) - U11

Los jugadores están listos para trabajar en la etapa de competencia cuando el jugador puede mantener constantemente la pelota en su palo y protegiendo el palo con su cuerpo de un defensor de "sombra" que intenta tocar el palo. Usted puede trabajar en el desarrollo de la competencia añadiendo una presión mínima e incorporando un solo defensor. La operador de la pelota debe estar trabajando en las siguientes habilidades:

- Corre en una línea recta manteniendo la posesión de la pelota en su palo
- Corre a través de un curso de conos mientras mantienes la posesión de la pelota en el palo
- Pivote todo su cuerpo para mantener la protección de Hombro, Hombro y Palo mientras lo cradle para evitar un check
- Inmediatamente comience a cradle y proteger su palo después de recoger una pelota de tierra o recibir un pase.

## MAESTRÍA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CON OTROS) - U11

Al entrar en la etapa de Maestría, los jugadores ahora son introducidos a un elemento competitivo para cradle y protección de palo. Están trabajando en la habilidad principalmente con otro jugador(es) para un compañero. La habilidad sugerida para la progresión para la etapa de Maestría es la siguiente:

- Cradling en múltiples posiciones (“caja”, cintura)
- Cambiando de manos cuando cradling para una protección del palo óptima
- Cradling y protegiendo su palo mientras evade a un defensor.

## EXTENSIÓN (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO EN MÚLTIPLES CONTEXTOS) - U11

La extensión es la etapa final del desarrollo de habilidades y es donde el jugador usará las habilidades previamente aprendidas en múltiples contextos y contra múltiples oponentes. Los jugadores deberían estar trabajando en las siguientes habilidades para completar la etapa de Extensión de cradling y la protección del palo:

- Cradling en múltiples posiciones (en los cordones de los zapatos, con la mano de abajo solo en un palo extendido).
- Utilice apropiadamente la técnica con una o dos manos según la situación que se les presente.
- Cambie de manos de manera apropiada varias veces para evadir a los defensores

TALADROS Y ACTIVIDADES SUGERIDAS (DISPONIBLE EN EL PROGRESION PLAYBOOK TARJETAS DE PERFORACIÓN Y ENTRENADOR MÓVIL)					
Introducción	Exploración	Desarrollo	Competencia	Maestría	Extensión
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelos de entrenadores atrapar a los jugadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cradling de mano</li> <li>• Pinnie Tag</li> <li>• Stick Touch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cradle de formulario</li> <li>• Stick Tricks</li> <li>• Anillo de Cradle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stick Tricks</li> <li>• taladro de uñas</li> <li>• Correr y Disparar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1's</li> <li>• 10yd lucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cradling Zig Zag</li> <li>• 10yd lucha</li> <li>• 1v1's</li> </ul>

# ATRAPANDO

**DESCRIPCIÓN:** Atrapar es la habilidad de recibir una pelota en el bolsillo del palo de lacrosse y mantener control de él una vez que entra en el bolsillo del palo.

Edad ideal de introducción: U9 y menos | Extensión de edad para llegar: U11

## INTRODUCCIÓN (LOS JUGADORES LO HAN VISTO): U9 Y MENOS

En la etapa de Introducción, los jugadores han visto a entrenadores realizar la habilidad correctamente. Esto puede ser por modelado intencional (El entrenador dice “Mira cómo atrapo”) o observando cómo el entrenador lo hace y alrededor del campo. A los jugadores no se les enseña formalmente la técnica de atrapar durante la etapa de Introducción. Pero más bien se les permite trabajar a través de la habilidad individualmente y descubrir qué funciona para ellos.

## EXPLORACIÓN (LOS JUGADORES LO PRUEBAN) - U9

Durante la fase de Exploración, los jugadores no reciben instrucciones intencionales para atrapar. Más bien son enseñó los principios de atrapar la progresión de enseñanza sugerida de la siguiente manera:

1. Sin usar palos, un adulto lanza una pelota por debajo del jugador. El jugador debe trabajar para permitir la pelota para llegar a ellos y recibir la pelota suavemente con los dos manos.
2. Dé a los jugadores solo la cabeza de un palo. Un adulto lanza una pelota por debajo del jugador y ella atrapa con la cabeza del palo, similar a usar un guante de béisbol. Esto enseña a “atragantarse” en el palo para tener un mejor control durante la captura.
3. Dé a los jugadores un palo de lacrosse completo. Un adulto lanzará pelotas por debajo al jugador y al jugador recibirá la pelota en su palo, usando las habilidades que adquirieron en las dos progresiones anteriores.

## DESARROLLO (LOS JUGADORES ESTÁN TRABAJANDO EN ELLO) - U9

En la etapa de Desarrollo, los jugadores reciben instrucciones específicas para atrapar una pelota. En una configuración de un jugador y una pelota, los jugadores deben ser enseñados a:

- Mantenga su palo en la posición de la caja para proporcionar un objetivo para el pasador.
- Mantenga la cara de su bolsillo “abierto” al transeúnte para proveer la mayor superficie para atrapar.
- Dé con la pelota cuando entra en el bolsillo moviendo ligeramente todo el palo en la dirección de la pelota de viaje.
- Vea la pelota en el bolsillo siguiéndola con los ojos.
- Cradle inmediatamente una vez que sienta la pelota en el bolsillo de su palo.

Todas las sesiones de práctica deben incorporar el uso de los dos manos en la parte arriba del palo para atrapar pases.

## COMPETENCIA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CONSTANTEMENTE) - U11

Los jugadores están listos para trabajar en la etapa de Competencia cuando el jugador puede atrapar una pelota de manera consistente usando el técnica como se describe en la fase de desarrollo de la progresión de habilidades. Cuando un jugador llega a esta etapa, el entrenador puede comenzar a añadir niveles de dificultad, como:

- Pase de compañero estacionario (jugador a jugador).
- Atrapando mientras caminando, trotando o corriendo hacia un transeúnte (entrenador a jugador).
- Sobre el hombro atrapar mientras caminando, trotando o huyendo de un pasador (entrenador a jugador)

## MAESTRÍA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CON OTROS) - U11

Al ingresar a la etapa de Maestría, los jugadores ahora son introducidos a un elemento competitivo para atrapar pases. Están trabajando en la habilidad principalmente con otro jugador(es) para un compañero. La progresión de habilidad sugerida para la etapa de Maestría es la siguiente:

- Atrapar mientras caminando, trotando o corriendo hacia un transeúnte (jugador a jugador).
- Sobre el hombro atrapar mientras caminando, trotando o huyendo de un transeúnte (jugador a jugador).
- Atrapando con una presión defensiva ligera (1 defensa de sombra que cubre)

## EXTENSIÓN (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO EN MÚLTIPLES CONTEXTOS) - U11

La extensión es la etapa final del desarrollo de habilidades de atrapar y es donde el jugador usará habilidades aprendidas en múltiples contextos y contra múltiples oponentes. Los jugadores deberían estar trabajando en el siguientes habilidades para completar la etapa de extensión de atrapando:

- Pasando rápido
- Atrapar en el lado opuesto (con las manos cruzadas)
- Atrapando pases “fuera del objetivo”
- Atrapando con presión defensiva moderada

TALADROS Y ACTIVIDADES SUGERIDAS (DISPONIBLE EN EL PROGRESION PLAYBOOK TARJETAS DE PERFORACIÓN Y ENTRENADOR MÓVIL)					
Introducción	Exploración	Desarrollo	Competencia	Maestría	Extensión
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenadores modela atrapando a jugador(es)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de entrenador</li> <li>• Pasando con Compañero</li> <li>• globo de agua Sacudida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojo de águila</li> <li>• Pasando con Compañero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula hoop Pasar</li> <li>• Líneas triangulares</li> <li>• Derecho Tejido</li> <li>• Pasar de 4 esquinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 jugadores Tejido</li> <li>• Star Drill</li> <li>• Figura 8's</li> <li>• Atrapa si lata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 jugadores Tejido</li> <li>• Ejercicio de pase malo</li> <li>• JHU arriba / encima</li> <li>• Alimentar el Pliegue</li> </ul>

## PASANDO POR ENCIMA

**DESCRIPCIÓN:** Pasar es la habilidad de propulsar una pelota usando un palo de lacrosse en la dirección de un designado objetivo, con la intención de que otro jugador atrape la pelota.

Edad ideal de introducción: U9 y menos | Extensión de edad para llegar: U11

### INTRODUCCIÓN (LOS JUGADORES LO HAN VISTO): U9 Y MENOS

En la etapa de Introducción, los jugadores han visto a entrenadores realizar la habilidad correctamente. Esto puede ser por modelado intencional (El entrenador dice “Mira cómo lanzo”) o observando al entrenador que lo hace y alrededor del campo a los jugadores no se les enseña formalmente la técnica del lanzamiento durante la etapa de Introducción. Sin embargo, se les permite trabajar a través de la habilidad individualmente y descubrir qué les funciona.

### EXPLORACIÓN (LOS JUGADORES LO PRUEBAN) - U9

Durante la fase de Exploración, los jugadores no reciben instrucciones intencionales para lanzar. La metodología ofrece al jugador la oportunidad de corregirse algunos de los problemas más comunes con lanzar, como que la pelota se caiga del palo porque el hombro o la cabeza del palo están sumergidos demasiado baja. Los jugadores pueden aprender los principios de lanzar a través de la progresión de enseñanza sugerida como sigue:

1. Sin usar palos, un jugador usa la técnica de lanzar por encima de la cabeza para propulsar la pelota hacia un objetivo.
2. Sin usar palos, un jugador usa la técnica de lanzar por encima de la cabeza para propulsar la pelota a un compañero, con el objetivo de el área de “caja.”
3. Al jugador se le da un palo y usa la mecánica aprendida de las dos progresiones anteriores para lanzar la pelota en una cerca u otra superficie que para los pases más errantes.

Durante esta fase, se debe celebrar cualquier movimiento de la pelota en una dirección hacia adelante.

### DESARROLLO (LOS JUGADORES ESTÁN TRABAJANDO EN ELLO) - U9

En la etapa de Desarrollo, los jugadores reciben instrucciones específicas para lanzar una pelota con un palo de lacrosse en una configuración de un jugador y una pelota, se debe enseñar a los jugadores a:

- Mantenga el palo en posición de caja.
- Apunte el hombro que no va lanzar hacia el objetivo. Los brazos están fuera y lejos del cuerpo.
- Empuja con el pie trasero y pise con el pie delantero.
- Rote la parte superior del cuerpo para que quede al cuadrado al objetivo.
- Hale la mano inferior mientras empuja simultáneamente con la mano superior.
- Encaje la muñeca de la parte superior para que la cabeza del palo termine apuntando al objetivo.
- El seguimiento del palo es a través del cuerpo hasta la cadera opuesta, no debajo del sobaco.

La mecánica adecuada tiene prioridad sobre la precisión durante el desarrollo. La precisión de los pases todavía se está desarrollando en este punto en el desarrollo de habilidades del jugador.

## COMPETENCIA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CONSTANTEMENTE) - U11

Los jugadores están listos para trabajar en la etapa de Competencia cuando el jugador puede lanzar una pelota de manera consistente usando el técnica adecuada como se describe en la fase de desarrollo de la progresión de habilidades. Cuando un jugador alcanza esta etapa, el entrenador puede comenzar a agregar niveles de dificultad, como:

- Los jugadores tienen un objetivo específico para lanzar.
- Los jugadores están trabajando con un compañero de equipo estacionario.
- Los jugadores pueden pasar a más de un compañero de equipo.

Todas las sesiones de práctica deben incorporar el uso de los dos manos en la parte superior del palo para lanzar pases por encima. La precisión comienza a desarrollarse durante la etapa de competencia.

## MAESTRÍA (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO CON OTROS) - U11

Al entrar en la etapa de Maestría, los jugadores ahora son introducidos a un elemento competitivo para pasar. Son trabajando en la habilidad principalmente con otro jugador (es) para un compañero. La progresión de habilidad sugerida para la etapa de dominio es la siguiente:

- Pasar por el cuerpo
- Lanzar mientras movimiento
- Lanzar alrededor defensor(es)

## EXTENSIÓN (LOS JUGADORES PUEDEN HACERLO EN MÚLTIPLES CONTEXTOS) - U11

La extensión es la etapa final del desarrollo de habilidades de lanzamiento y es donde el jugador usará habilidades aprendidas en múltiples contextos y contra múltiples oponentes. Los jugadores deberían estar trabajando en el siguientes habilidades para completar la etapa de extensión de la captura:

- Pasando rápido
- Lanzar en el lado opuesto (con las manos cruzadas)
- Pasando "fuera del objetivo" a un lugar donde el compañero de equipo puede atraparlo.
- Lanzar con presión defensiva moderada

TALADROS Y ACTIVIDADES SUGERIDAS (DISPONIBLE EN EL PROGRESION PLAYBOOK TARJETAS DE PERFORACIÓN Y ENTRENADOR MÓVIL)					
Introducción	Exploración	Desarrollo	Competencia	Maestría	Extensión
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenador modela pasando por encima a los jugador(es)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de balón de agua</li> <li>• Jabalina Lacrosse</li> <li>• Paso objetivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulario de pasar</li> <li>• Pasando a Compañeros</li> <li>• Eagle Eye</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula hoop Pasar</li> <li>• Líneas triangulares</li> <li>• Derecho Tejido</li> <li>• 4 esquinas pasar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 jugadores Tejido</li> <li>• Star Drill</li> <li>• Figura 8'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 jugadores Tejido</li> <li>• JHU arriba / encima</li> <li>• Alimentar el Crease</li> </ul>

# APPENDIX C

## DESARROLLO DE HABILIDADES INDIVIDUALES

	Introducción	Exploración	Desarrollo	Competencia	Maestría	Extensión
Agarre	U9	U9	U9	U9	U11	U11
Recoger	U9	U9	U9	U9	U11	U11
Atrapando	U9	U9	U9	U11	U11	U11
Cradling	U9	U9	U11	U11	U11	U11
Face Dodge	U9	U9	U11	U11	U11	U11
Split Dodge	U9	U9	U11	U11	U13	U13
Roll Dodge	U11	U11	U11	U13	U13	U13
Lanzamiento por encima	U9	U9	U9	U11	U11	U11
3/4 Lanzamiento	U9	U11	U11	U13	U13	U15
Lanzamiento de hombro al lado	U11	U11	U11	U13	U13	U15
Lanzamiento de atrás de la espalda	U13	U13	U13	U15	U15	U15
Fingiendo	U11	U11	U13	U13	U15	U15
Tirando por encima	U9	U9	U9	U11	U11	U11
Tiro parcial	U11	U11	U11	U13	U13	U15
Tirando de hombro al lado	U11	U11	U13	U13	U15	U15
Tirando de atrás de la espalda	U11	U11	U13	U13	U15	U15
Portero	U11	U11	U11	U13	U13	U13
Draw	U11	U13	U13	U15	U15	U15
1v1 Defensa	U9	U9	U9	U11	U11	U11
1v1 Ofensiva	U9	U9	U9	U11	U11	U11

# APÉNDICE C

## DESARROLLO DE HABILIDADES EN EQUIPO

	Introducción	Exploración	Desarrollo	Competencia	Maestría	Extensión
2v1 Ofensiva/ defensiva	U9	U9	U11	U11	U11	U13
2v2 Ofensiva/ defensiva	U9	U9	U9	U11	U11	U13
3v2 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U11	U11	U13	U13
3v3 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U11	U11	U13	U13
4v3 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U13	U13	U13	U13
4v4 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U13	U13	U13	U13
5v4 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U11	U13	U13	U15
5v5 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U11	U13	U13	U15
6v5 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U11	U13	U15	U15
6v6 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U11	U13	U15	U15
7v6 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U13	U13	U15	U15
7v7 Ofensiva/ defensiva	U11	U11	U13	U13	U13	U15
Riding/Clearing	U9	U9	U11	U11	U13	U15
Ofensiva de Transición	U11	U11	U13	U13	U15	U15
Defensa de Transición	U11	U11	U13	U13	U15	U15
Sustituciones	U11	U11	U13	U13	U15	U15
Reglas	U9	U9	U9	U11	U11	U13