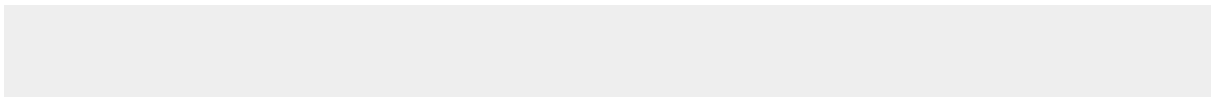


# EDADES ESPECIFICAS GUÍA DE PRÁCTICA

EJERCICIOS Y PLANES PARA ORGANIZAR  
ENTRENAMIENTOS DE LACROSSE PARA NIÑAS DE 12-15 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

Introducción.....	2
Acerca de las prácticas basadas en la estación .....	3
Consideraciones del desarrollo .....	5
Planes de práctica	
12-13 años de edad	
• Práctica 1 .....	10
• Práctica 2 .....	11
• Práctica 3 .....	12
• Práctica 4 .....	13
• Práctica 5 .....	14
• Práctica 6 .....	15
• Práctica 7 .....	16
• Práctica 8 .....	17
• Práctica 9 .....	18
• Práctica 10 .....	19
14-15 años de edad	
• Práctica 1 .....	20
• Práctica 2 .....	21
• Práctica 3 .....	22
• Práctica 4 .....	23
• Práctica 5 .....	24
• Práctica 6 .....	25
• Práctica 7 .....	26
• Práctica 8 .....	27
• Práctica 9 .....	28
• Práctica 10 .....	29
Actividades de apoyo	
• 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: Excellencia

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 práctica 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 bola a jugador. Incluye juego autodirigido.
Relación máxima recomendada (jugador: entrenador)	8: 1
Duración de las sesiones	30-45 minutos
Frecuencia*	1x a la semana, 8-10 semanas
Participación multideportiva-deportiva y física diversificación de actividades-Otros deportes y Ocupaciones.	Actividad física todos los días. Lacrosse puede ser uno de esos ocupaciones; Gimnasia y educación de movimiento altamente 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. Concéntrese 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. transicion
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 otras. 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 bola 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 12-13 años

## PRÁCTICA # 1

### Estación | Actividad

1 - 8:00 | 2v1 Recoger pelotas de la tierra

- 6 jugadoras

2 - 8:00 | Tejada de 3 jugadoras

- 6 jugadoras

3 - 8:00 | Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadoras, mano derecha

4 - 8:00 | Pasando cuatro esquinas

- 3 jugadoras, mano izquierda

5 - 8:00 | Juego 3v3

- Juego de gratis

6 - 8:00 | 1v1's En Vivo

- 4 jugadoras

7 - 8:00 | Alimentar el pliegue

- 8 jugadoras máx.

10:00 | Ofensa resuelta / resuelta

Progresiones de defensa

- 12-15 jugadoras por lado del campo

10:00 | Fogueo de campo completo

- 12-15 jugadoras por equipo

Notas:

1. Se proporciona agua en cada estación

y las jugadoras se hidratan durante su tiempo libre en la estación

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 2

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Recoger pelotas de la tierra de línea lateral

- Máx. 8 jugadoras, min. 4 4 jugadoras

2 - 8:00 Cortar, atrapar, tirar

- Máx. 8 jugadoras, min. 4 4 jugadoras

3 - 8:00 2v2 Juego a 2

- Máx. 8 jugadoras, min. 4 4 jugadoras

4 - 8:00 Hogan Extremo a Extremo

- Máx. 8 jugadoras, min. 4 4 jugadores

5 - 8:00 Pasando Adentro

- Máx. 10 jugadoras, min. 9 9 jugadoras

6 - 8:00 Juego 3v3

- Juego gratis
- Máx. 9 jugadoras, mín. 6 6 jugadoras

10:00 Progresiones de transición ofensiva

- Todo el equipo

10:00 Progresiones transición defensa

- Todo el equipo

20:00 Fogueo en vivo

- (2) mitades de 10 minutos

Notas:

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

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 3

Estación | Actividad

1 - 8:00 J-Turn Recogiendo pelotas de la tierra  
• 3-8 jugadoras máx.

2 - 8:00 Scoop and Shoot  
• 5-8 jugadoras máx.

3 - 8:00 Ojo de águila  
• 6-10 jugadoras máx.

4 - 8:00 Caja de fuerza  
• 4-8 jugadoras máx.

5 - 8:00 Pinnie Tag  
• 6-8 jugadoras máx.

6 - 8:00 Hipopótamos Hambrientos  
• 8-12 jugadoras máx.

7 - 8:00 4v3 Pelota del cubo  
• 10-12 jugadoras máx.

10:00 Jugadora arriba / Jugadora abajo  
• 11 jugadoras máximo (2 extremos)

10:00 progresiones de transición ofensiva  
• Todo el equipo

10:00 Progresión de transición de defensiva  
• Todo el equipo

Notas:

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

# Niños de 12-13 años

## PRÁCTICA # 4

Estación | Actividad

1 - 8:00 Correr el arco +1

- 6 jugadores máximo

2 - 8:00 3v2 de lado

- 10 jugadores máx.

3 - 8: 00 4v4 Juego a 1

- 8-10 jugadores máx.

4 - 8:00 3v2 Oeste Genny

- 4 jugadores min.

- 8 jugadores máx.

5 - 8:00 Número impar Mantener alejado

- 5 jugadores min., 7 jugadores max.

6 - 8:00 Marcador en cualquier gol

- 6 jugadores min., 8 jugadores max.

7 - 8:00 Actividad de números

- ½ equipo en cada extremo

10:00 Ofensa resuelta / resuelta

Progresiones de defensa

- 12-15 jugadores por bando

20:00 Fogueo en vivo

- (2) mitades de 10 minutos

Notas:

1. Se proporciona agua en cada la estación y los jugadores se hidraten durante su tiempo libre en la estación



# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 5

Estación | Actividad

1 - 8:00 2 contra 1 recoger pelotas de tierra  
• 6 jugadoras máx.

2 - 8:00 1v1 a un tiro  
• 4 jugadoras min.,  
• 6 jugadoras máx.

3-8: 00 Pasando cuatro esquinas  
• 3 jugadoras,  
• Mano derecha 3:30, izquierda 3:30

4 - 8:00 Reina del Saque de Centro  
• 1v1 empates  
• 4 jugadoras máx.

5 - 8:00 Juega 3v3  
• Juego gratis

6 - 8:00 2v2 Juego  
• Juego gratis

7 - 8:00 3v2 de lado  
• 5 jugadoras min.,  
• 10 jugadoras máx.

8 - 8:00 Actividad Apache  
• 8 jugadoras min.  
• 16 jugadoras máx.

10:00 Transición ofensiva y defensiva en vivo  
• Todo el equipo

10:00 Jugadora arriba / Jugadora abajo  
• 11 jugadoras máximo (2 extremos)

Notas:

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

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 6

Estación | Actividad

1 - 8:00 4v3 Pelota de cangilones

- 7 jugadoras máx.

2 - 8:00 3v2 West Genny

- 10 - 14 jugadoras máx.

3-8: 00 Caja de fuerza

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

4 - 8:00 Actividad de Estrella

- 7 - 10 jugadoras máx.

5 - 8:00 2 Tirando al gol

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

6 - 8:00 Juegos 3v3 a 1

- Juego gratis

7 - 8:00 Ejecutar el arco +2

- 5 - 10 jugadoras máx.

8 - 8:00 números

- 8 - 16 jugadoras máx.

20:00 Fogueo en vivo

- (2) mitades de 10 minutos

Notas:

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

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 7

Estación | Actividad

1 - 8:00 3 contra 2 Recoger Pelotas de Tierra  
• 12 jugadoras máx.

2 - 8:00 Paso del ojo de águila  
• 6-8 jugadoras máx.

3-8: 00 4x4x3  
• 8 jugadoras máx.  
• 4 jugadoras alternativos  
formas ofensivas

4 - 8:00 2v1 Mantener alejado  
• 6 - 8 jugadoras máx.

5 - 8:00 Curso de agilidad  
• 8 jugadores máx.

6 - 8:00 Juegos 3v3 a 1  
• 9 jugadoras máx.  
• Juego gratis

7 - 8:00 Correr el arco +1  
• 5 - 10 jugadoras máx.

8 - 8:00 3v3 de lado  
• 6 - 12 jugadoras máx.

10:00 Ofensa resuelta Prog.  
• 12-15 jugadoras máximo  
(correr en 2 extremos)

10:00 Prog. De defensa establecida.  
• 12-15 jugadoras máx.  
(correr en 2 extremos)

Notas:

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

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 8

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Hogan Extremo a Extremo

- 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Pinnie Tag

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

3-8: 00 Pelota de tierra circular

- 6 jugadoras min.
- 8 jugadoras máx.

4 - 8:00 Paso del triángulo

- 6 jugadoras máximo

5 - 8:00 Tiro con velcro

- 6 jugadoras máx.

6 - 8:00 Juegos 3v3 a 1

- 9 jugadoras máx.
- Juego gratis

7 - 8:00 Correr el arco +2

- 5 jugadoras min.,
- 10 jugadoras máx.

8 - 8:00 2v2 canadienses

- 6 jugadoras min.
- 12 jugadoras máx.

20:00 Fogueo en vivo

- (2) mitades de 10 minutos

### Notas:

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

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 9

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Paso de Ojo de águila  
• 12 jugadoras máx.

2 - 8:00 Sobreviviente  
• 6-8 jugadoras

3-8: 00 Hopkins arriba y más  
• 6-8 jugadoras

4 - 8:00 4x4x3  
• 10 jugadoras máximas

5 - 8:00 3 contra 2 bolas de tierra  
• 6 jugadoras máx.

6 - 8:00 Relés de Tic Tac Toe  
• 9 jugadoras máx.

7 - 8:00 Caja de fuerza  
• 5-10 jugadoras

8 - 8:00 Actividad de Estrella  
• 6-12 jugadoras

10:00 Progresión ofensiva  
• Todo el equipo

10:00 Progresión defensiva  
• Todo el equipo

### Notas:

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

# Niñas de 12-13 años

## PRÁCTICA # 10

### Estación | Actividad

1 - 8:00 3v2 Oeste Genny  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 43 Pelotas de cangilones  
• 10 jugadoras máx.

3-8: 00 Actividad Apache  
• 6 - 8 jugadoras

4 - 8:00 Juegos 4v4 a 1  
• 8 - 12 jugadoras

5 - 8:00 Curso de agilidad  
• 6 jugadoras máx.

6 - 8:00 Los números impares se mantienen alejados  
• 12 jugadoras máx.

7 - 8:00 Tirando a dos goles  
• 5 - 10 jugadoras máx.

8 - 8:00 Agregar Actividad de relleno  
• 6 - 12 jugadoras máx.

10:00 Jugadora arriba / Jugadora abajo  
• Trabajo en Esqueleto en los dos lados.  
• 10-12 jugadoras por final.

10:00 Jugadora arriba / Jugadora abajo  
• Jugar en vivo en cada lado.

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 1

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Actividad Apache  
• 6 - 8 jugadoras

3-8: 00 Tirando a dos goles  
• 5 - 10 jugadoras máx.

4 - 8:00 Juegos 3v3  
• 12 jugadoras máx.

5 - 8:00 4x4x3  
• 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 Caja de fuerza  
• 6 jugadoras máx.

7 10:00 Progresiones de transición defensiva  
• Todo el equipo

8 10:00 Progresiones de transición ofensiva  
• Todo el equipo

10:00 Combinación de estaciones 7 y 8 en vivo  
• Todo el equipo

12:00 Fogueo situacional  
• Todo el equipo  
• (2) mitades de 6 minutos

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 2

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Actividad 4v3  
• 14 jugadoras máx.

3-8: 00 3v2 Recoger Pelotas de Tierra  
• 10 jugadoras máx.

4 - 8:00 fuera, dentro y abajo  
• 10 jugadoras

5 - 8:00 Ejecutar el arco +2  
• 6 jugadoras máx.

6 - 8:00 Actividad de Estrella  
• 12 jugadoras máx.

10:00 3v2 Actividad Oeste Genny  
• 5 - 10 jugadoras máx.

10:00 Juego a 1  
• Todo el equipo

10:00 Ofensa del equipo / Defensa  
• Trabajo de Esqueleto en los dos lados  
• 10-12 jugadores por final.

10:00 7v7 Fogueo  
• Vive 6v6 en cada extremo

### Notas:

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



# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 3

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Curso de agilidad  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Actividad 5v4  
• 10 jugadores máx.

3-8: 00 Paso de la serpiente  
• 6 - 8 jugadoras

4 - 8:00 Los números impares se mantienen alejados  
• 9-12 jugadoras

5 - 8:00 Actividad Apache  
• 6 jugadoras máx.

6 - 8:00 Juegos 3v3  
• 12 jugadoras máx.

7- 10:00 Progresiones de transición ofensiva  
• Todo el equipo

8- 10:00 Progresiones de transición defensiva  
• Todo el equipo

10:00 Combinación de estaciones 7 y 8 en vivo  
• Todo el equipo

10:00 Balat 43-54  
• Todo el equipo

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 4

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Toques máximos  
• 8 jugadoras máx.

3-8: 00 Pase hacia abajo, Pantalla para abajo  
• 12 jugadoras

4 - 8:00 Relés de Tic Tac Toe  
• 6-8 jugadoras

5 - 8:00 4x4x3  
• 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 1 contra 1 Recoger Pelotas en la tierra  
• 6 jugadoras máx.

10:00 Fuerza Aérea (Prog.1 y 2)  
• Todo el equipo

10:00 Fogueo situacional  
• Todo el equipo

10:00 jugador arriba / abajo  
• Esqueleto de trabajo en ambos extremos.  
• 10-12 jugadores por final.

10:00 jugador arriba / abajo  
• Vive en cada extremo

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 5

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 6 jugadoras máx.

2 - 8:00 Anotar en cualquier gol  
• 10 jugadoras máx.

3-8: 00 fuera, dentro y abajo  
• 10 jugadoras máx.

4 - 8:00 3 contra 2 Recoger pelotas en la tierra  
• 8 - 12 jugadoras

5 - 8:00 de lado 3v3  
• 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 Paso del ojo de águila  
• 12 jugadoreas máx.

10:00 Ofensa de esqueleto  
• Ofensa en un lado

10:00 Esqueleto de defensa  
• Defensa en un lado.

10:00 Fogueo En Vivo  
• Todo el equipo

10:00 5v5 Mantener alejado  
• Todo el equipo

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 6

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Curso de agilidad

- 6 - 8 jugadoras máx.

2 - 8:00 Apache

- 9 jugadores máx.

3 - 8: 00 Juego 3v3

- 6 - 9 jugadoras

4 - 8:00 Los números impares se mantienen alejados

- 8 - 12 jugadoras

5 - 8:00 Princeton 44

- 6 jugadoras máx.

6 - 8:00 Actividad de Estrella

- 12 jugadoras máx.

10:00 Fogueo situacional

- Todo el equipo

10:00 Progresiones de transición

- Todo el equipo

10:00 Despejando progresiones

- Todo el equipo

10:00 4 contra 3 Oeste Genny

- Todo el equipo

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 7

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Actividad 5v4  
• 12 jugadoras máx.

3-8: 00 2 contra 1 recoger pelotas en la tierra  
• 6 - 8 jugadoras

4 - 8:00 fuera, dentro y abajo  
• 8 - 12 jugadoras

5 - 8:00 4x4x3  
• 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 Tirando a dos goles  
• 8 jugadoras máx.

10:00 Bala 43-54  
• 5 - 10 jugadoras máx.

10:00 Fogueo situacional  
• Todo el equipo

10:00 jugador arriba / abajo  
• Trabajo en esqueleto en ambos lados.  
• 10-12 jugadoras por final.

10:00 jugador arriba / abajo  
• Vive en cada extremo

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 8

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Navy 1v1's  
• 6 jugadoras máx.

3-8: 00 Ojo de águila  
• 6 - 8 jugadoras

4 - 8:00 Halcón Arriba / Halcón Bajo  
• 8 - 12 jugadoras

5 - 8:00 Pase hacia abajo, pantalla abajo  
• 6 - 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 Caja de fuerza  
• 6 jugadoras máx.

10:00 Rompimientos rápidos de Towson  
• Todo el equipo

10:00 Ofensa de esqueleto  
• Esqueleto de trabajo en ambos lados.  
• 10-12 jugadoras por final.

10:00 Esqueleto de defensa  
• Esqueleto de trabajo en ambos lados.  
• 10-12 jugadoras por final.

10:00 Fogueo situacional  
• Todo el equipo

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 9

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Curso de agilidad  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 4x4x3  
• 12 jugadoras máx.

3-8: 00 Correr el arco +1  
• 6 - 8 jugadoras

4 - 8:00 Tirando con velcro  
• 6 - 8 jugadoras

5 - 8:00 Anotar en cualquier gol  
• 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 2 contra 1 Recoger pelotas en la tierra  
• 12 jugadoras máx.

10:00 4 contra 3 Genny del oeste  
• Todo el equipo

10:00 Progresiones de transición defensiva  
• Todo el equipo

10:00 Progresiones de aclarando  
• Todo el equipo

10:00 Scrimmage situacional  
• Todo el equipo  
• (2) mitades de 5 minutos

### Notas:

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

# Niñas de 14-15 años

## PRÁCTICA # 10

### Estación | Actividad

1 - 8:00 Ejercicios de juego de pies  
• 10 jugadoras máx.

2 - 8:00 Actividad 5v4  
• 10 jugadores máx.

3-8: 00 Actividad de Estrella  
• 10 jugadores máx.

4 - 8:00 Los números impares se mantienen alejados  
• 8 - 12 jugadoras

5 - 8:00 Actividad de francotiradora  
• 12 jugadoras máx.

6 - 8:00 2 contra 1 recoger pelotas en la tierra  
• 12 jugadoras máx.

10:00 Progresiones ofensivas  
• Todo el equipo

10:00 Progresiones defensiva  
• Todo el equipo

10:00 Fogueo situacional  
• Todo el equipo

10:00 5v5 Mantener alejado  
• Todo el equipo

### 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  $\bigcirc$  contra 2 jugadoras D. Ellas juegan un 3v2 hasta un gol o cambio de posesión. La última jugadora de  $\bigcirc$  que toque la pelota se retira de la ejercicio y las restantes 2  $\bigcirc$  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 espaciamento 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:**

## **Actividad de Añadir y Reemplazar**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** pasando, atrapando

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

**Recursos:** pelotas, conos, gol

**Descripción:** O comienza con una pelota y esquiva, mientras que la defensa el la pelota D quita medio del campo. En una llamada de "Fuego", la D baja se desliza para ayudar la defensora en la pelota, mientras que la D de atrás llena su lugar. La defensora original que estaba en la pelota se recupera a donde vino la jugadora de reemplazo.

**Progresión (es):** Varía las ubicaciones. Añade jugadoras O como puntos de venta. Permite trabajo de doble equipo.

## **Diagrama (s) de la Actividad**

## **Fuerza Aerea**

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

**Habilidad (es) practicada:** pelotas en la tierra, transición ofensiva, transición defensiva

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

**Recursos:** Pelotas, gol

**Descripción:** El entrenador hará sonar el pito y simultáneamente lanzará un pelota de tierra a cada ala. La ganadora de la pelota de tierra atacará a un lado designado del campo en un rompimiento rápido de 5 contra 4. El juego continúa hasta un cambio de posesión o un gol ocurre. Las jugadoras del saque de centro sacarán saques en vivo, pero solo pueden ganar la pelota para ellas mismas.

**Progresión (es):** Varíe la configuración del rompimiento rápido. Sumar o restar jugadores. Tener jugadores añadidos desde otras áreas del campo. Permitir que la perdedora de GB sea una perseguidora, convirtiéndolo en un 5v5. Manda la perseguidora de la perdedora GB del lado opuesto del campo.

### **Diagrama (s) 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 ( O ) 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:**

## Bala 43, 54

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

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

Transición Ofensiva, Transición Defensiva

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

**Recursos:** Pelotas



**Descripción:** El entrenador lanzará una pelota hacia un lado del campo. Si el equipo con una jugadora gana la pelota suelta, sus oponentes abandonan el ejercicio y ella ejecuta un rompimiento de 4 contra 3. Si el equipo con dos jugadoras gana la pelota suelta, todas se quedan y se ejecutan un descanso de 5 contra 4. Alterne hacia qué línea lateral donde se rueda la pelota para comenzar la actividad. Las jugadoras cambian de lado después de cada repetición.

**Progresión (es):** Ruede la pelota dentro de la caja para comenzar el ejercicio y crear una situación inestable y de miradas diferentes a la transición.

## **Diagrama (s) 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**

## **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**

## **Progresiones de Aclarando**

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

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

**Duración del simulacro:** 5-10 minutos

**Recursos:** Pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Esta progresión de ejercicios de aclarando les enseña a las jugadoras cómo avanzar la pelota por el campo, usando a todos sus compañeras de equipo.

**Progresión (es):** Agregue un pase "Por Encima" para enseñar a la jugadora cómo cambiar los campos basado en la presión defensiva.

## **Diagrama (s) 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:**

## Progresiones Defensivas

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

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

**Duración del simulacro:** 5-10 minutos

**Recursos:** Pelotas, conos

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

**Progresión (s):** Alterna juegos ofensivos. Cambia cual D se desliza primero.

**Diagrama (s) 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**

## **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 ( ○ ) 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**

## **Pasar al Crease**

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

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensivo, juego de pantallas, defendiendo pantallas

**Duración del simulacro:** 5-10 minutos

**Recursos:** pelotas, conos

**Descripción:** Las jugadoras del perímetro ○ mueven la pelota por el exterior, mirando para pasar a una de los jugadores del pliegue ○. Los jugadores perimetrales no tienen permitido disparar.



**Progresión (es):** Alterne qué lado del gol está siendo atacado. Varía el ubicación de donde se entregan los pases para comenzar el ejercicio. Agregar jugadoras adicionales de defensa y permitirles rotar para asegurarse de que están jugando la pelota y el crease

## **Diagrama (s) 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**

## **Halcón Arriba / Halcón Abajo**

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

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

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

**Recursos:** Pelotas, gol, conos

**Descripción:** El entrenador pasará a la jugadora O. Cuando la pelota está de camino, la D ugardora deja su cono, se acerca y se para sobre la jugadora O. Entrenadores debe enfatizar la importancia de quitarle "algo" a la jugadora O y acercándose bajo control.

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

## Diagrama (s) 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 sueno 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:**

## **Hopkins Arriba y Encima**

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

**Habilidad (es) practicada:** esquivando, atrapando, lanzar

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

**Recursos:** conos, pelotas, gol

**Descripción:** La pelota comienza detrás del gol con **O1** . **O1** pasa a **O2** , quien rueda y pasa a **O3** . **O3** atrapa, rueda y pasa a **O4** . **O4** luego esquivo un cono, defensora o entrenador y tira al gol.

**Progresión (es):** Varía los esquivos. Utilice "Halar-Passes" en lugar de rodando. Cambie los lados del gol para ejecutar el ejercicio. Agregue presión defensiva a uno o más jugadoras

**Diagrama (s) 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**

# Taques Maximas

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

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

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

**Recursos:** conos, pelotas, gol

**Descripción:** La pelota se mueve entre todas las miembros de la ofensa como muchos veces como sea posible durante un tiempo establecido, utilizando la filosofía ofensiva del equipo. Las jugadoras no pueden tirar en este ejercicio.

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

**Diagrama (s) de la Actividad**



## **Mono en el Medio**

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

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

**Duración del simulacro:** 5 minutos

**Recursos:** conos, palos, pelotas

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

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

**Diagrama de la Actividad**

## **Navy 1v1**

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

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

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

**Recursos:** Pelotas, conos

**Descripción:** la jugadora O1 rueda la pelota hacia su compañero de equipo. Mientras la pelota está de camino, D corre hacia el gol y alrededor del cono para posicionarse para no perder el lado superior.

**Progresión (es):** Alterne qué lado del gol está siendo atacado. Varía el ubicación de donde se entregan los pases para comenzar la actividad. Agregar un ataque de crease y / o defensora para que sea un 2v2.

**Diagrama (s) 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 ( **O** ) 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**

## **Fuera, Dentro y Abajo**

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

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

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

**Recursos:** Pelotas, conos

**Descripción:** ○ comienza a esquivar un callejón. Su D correrá con 3-5 pasos, luego pasarla a una nueva D que viene del centro. Nueva D se queda con el ○ hasta que llegue al cono lejano. Original D ahora se convierte a la jugadora de deslizamiento para el siguiente par.

**Progresión (es):** permite un tiro al final. Quita los palos de las defensoras.

**Diagrama (s) de la Actividad:**

## **Pasar, recoger**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** Pantallas y defendiendo pantallas

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

**Recursos:** Pelotas, conos

**Descripción:** ○ jugadora en la parte superior del campo pasará a un ala ○ jugadora, luego inmediatamente entra y sale para establecer una elección para que ella esquive la parte superior y tira.

**Progresión (s):** Enseñe pasando ○ para deslizar la pantalla y busque un pase. Invierta la dirección de pase y a la pantalla. Pase por el crease hasta que la cortadora viniendo de la pantalla.

**Diagrama (s) 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 sintura. 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**

## Princeton 44

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

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

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

**Recursos:** Pelotas

**Descripción:** El entrenador pasa una pelota a la jugadora izquierdo superior ○ para comenzar el ejercicio. Cuando la pelota está en vuelo, la defensora en la pelota debe irse a la esquina diagonal, obligando a sus compañeras de equipo a rotar a una posición nueva.

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

**Diagrama (s) de la Actividad**



# Progresiones de Transición Defensiva

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

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

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

**Recursos:** Pelotas, conos múltiples

**Descripción:** Esta progresión de ejercicios de aclarar les enseña a las jugadoras cómo limitar la avanza de la pelota por el campo, usando a todos sus compañeras de equipo y zona principios

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

**Diagrama (s) de la Actividad**

# Corre 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 ( ○ ) 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 ofensa 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 ( ○ ) 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**

# Recoger and 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:**

**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**

## **Serpiente pasando**

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

**Habilidad (es) practicada (s):** pasando, atrapando

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

**Recursos:** Pelotas, conos

**Descripción:** Las jugadoras comienzan en dos líneas de no más de 4 jugadoras por línea. Trotando en una dirección, pasan de una a otra. Cuando la pareja de las jugadoras llega al final, se arrastran y regresan al principio, pasando adelante y atrás mientras pedalean hacia atrás.

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

**Diagrama (s) de Actividad**

## **Actividad de francotiradora**

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

**Habilidad (es) practicada:** deslizando, recuperando



**Duración del simulacro:** 5-10 minutos

**Recursos:** Pelotas, conos, gol

**Descripción:** Configura un cuadro de ataque de 6v6. Cada jugadora defensiva recibe un número 1 a 6. Cuando suena el pito, la ofensiva comienza a mover la pelota alrededor del perímetro, no atacando el interior, mientras que la defensa se mueve en lo que sea su sistema. El entrenador llamará un número y la defensora correspondiente debe correr inmediatamente hacia un cono y tocarlo antes de volver a jugar. La jugadora ofensiva intentará moverse a una posición de anotación, mientras que las defensoras restantes se deslizan para evitar que anote hasta que la jugadora que se fue de la jugada regresa.

**Progresión (es):** Varía las ubicaciones. Permitir doble equipo. Envía más de una defensora a la vez.

**Diagrama (s) de la Actividad**

## **Actividad de Estrella**

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

**Habilidad (es) practicada:** Scooping, Dodging, Passing, Catching

**Duración del simulacro:** 5-7 minutos

**Recursos:** bolas, 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 al pasadora antes de mover la pelota a la siguiente línea.

**Diagrama de la Actividad**

## **Superviviente**

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

**Habilidad (es) practicada:** posicionamiento defensiva, pasando a dentro, pantallas

**Duración del simulacro:** 5-10 minutos

**Recursos:** conos, pelotas, gol

**Descripción:** Las jugadoras de O1 muevan la pelota alrededor del perímetro . Están tratando de pasar la pelota dentro de O2 y O3 , quienes están trabajando juntos usando pantallas, etc ... para evadir D . Las jugadoras O1 nunca deberían tirar en este ejercicio.

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

**Diagrama (s) de la Actividad:**

## Relés de Tic, Tac, Toe

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

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

**Duración del simulacro:** 5-10 minutos

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

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

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

**Diagrama (s) de la Actividad:**

## **Rompimientos Rápidos de Towson**

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

**Habilidad (es) practicada:** Transición

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

**Recursos:** Pelotas

**Descripción:** El entrenador lanza una pelota para X y O1 . La ganadora ataca el lado apropiado en un 1v1 a un gol o salvada. La pareja permanece en el campo mientras un entrenador rueda una pelota para X y O2 , a favor del equipo que atacó en el primer 1v1. X y O2 juega en un 2 contra 2 con el par de jugadoras anterior. Continúa agregando jugadoras hasta has alcanzado un escenario 7v7. Restablezca el ejercicio y permita que la pelota sea ganada por el equipo contrario.

**Progresión (es):** Deje que un equipo vaya primero, sin una defensora y fuerza jugadas de números impares.

**Diagrama (s) 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!**

