Fichas
PSICOLOGÍA

ATENCIÓN Y COHESION DE GRUPO

2 Ejercicios para el Entrenamiento de la Atención y la Cohesión de Grupo

Alfonso Guerrero
Director Técnico Adjunto

EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA ATENCION Y LA COHESION DE GRUPO

Alfonso Guerrero

EDAD	A partir de 7 años	COMPEJIDAD	Baja
OBJETIVO	ADQUIRIR UN NIVEL ATENCIONAL OPTIMO PARA EL DESARROLLO DE HABLIDADES Y DESTREZAS MOTRICES ASI COMO DINAMIZAR LA RELACION DE GRUPO	CONTENIDOS	Atención, concentración, percepción, toma de decisiones, desplazamientos, giros, velocidad de reacción, agilidad
		DURACION	Hasta 8’
		ORGANIZACION	Individual
		SUPERFICIE	Campo completo
		MATERIAL	Setas o conos

VARIANTES

- Reunión por tríos
- Reunión en grupos de 4, 5 o 6 jugadores
- Ir quitando setas o conos y eliminando jugadores que queden sin grupo.
- Se podría realizar igualmente con un balón por jugador

DESCRIPCION

Los jugadores corren libremente por el campo de juego. A la señal del entrenador se tienen que agrupar en parejas alrededor de una seta o cono. Distribuir tantas setas o conos como sean necesarios de tal manera que tengan que quedarse jugadores sin agruparse.

www.futsalcoach.info

la web para el técnico de fútbol sala

© Copyright FUTSALCOACH.
Todos los derechos reservados

EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA ATENCION Y LA COHESION DE GRUPO

Alfonso Guerrero

EDAD	A partir de 7 años	COMPEJIDAD	Baja
OBJETIVO	DEMOSTRAR UN NIVEL ATENCIONAL ADECUADO PARA GANAR EN EFICIENCIA EN LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES	CONTENIDOS	Atención, concentración, percepción, toma de decisiones, desplazamientos, giros, saltos, agilidad, velocidad de reacción, conducciones
		DURACION	Hasta 6’
		ORGANIZACION	Individual
		SUPERFICIE	Campo completo
		MATERIAL	Conos, setas de colores, balones

VARIANTES

- Igualmente pero utilizando setas de colores. El entrenador decide el color de las setas que se deben ocupar. En este caso al haber menos por el color podemos permitir que la seta sea ocupada por dos jugadores.
- Ir a la anterior seta en la que hemos estado, tocarla e ir a otra.
- Podemos introducir un balón por jugador y realizarlo a la misma vez que se conduce y controla.

DESCRIPCION

Colocamos dispersas varias setas por la superficie (siempre alguna menos que jugadores realizan el ejercicio). Los jugadores corren libremente hasta la señal del entrenador y en ese momento se dirigen a ocupar cualquiera de las setas lo más rápido posible. Solo puede haber un jugador por seta.

www.futsalcoach.info

la web para el técnico de fútbol sala

© Copyright FUTSALCOACH.
Todos los derechos reservados