

Diseñar juegos de calentamiento aeróbicos para trabajar la condición física introduciendo una componente competitiva para evitar que los jugadores se aburran. Esto puede ser tan simple como encadenar ejercicios a modo de circuito o añadir complejidad a las reglas del sencillo juego del 'tocado'.

### Juegos de calentamiento

Diseñar juegos de persecución y evasión para los calentamientos. Mientras los jugadores se motivan por la naturaleza de ejercicios competitivos, estos no se darán cuenta de la cantidad de carreras y cambios de ritmos que realizan.

Idealmente, estos juegos deben exigir a los jugadores alta carga de concentración en cortos periodo de tiempo.

### Juegos en todo el campo

Incluir en el calentamiento, movimiento general del juego a lo largo de todo el campo con dos equipos completos enfrentados, en el que todos los jugadores atacantes participen. Reducir la presión defensiva para facilitar la práctica de los movimientos de ataque, sustituyendo los placajes por 'tocos' y obligando a los defensores a estar no a menos 3 metros de cada agrupamiento.

Estos juegos con componente aeróbica son muy buenos para el trabajo de la condición física a la vez que se practican los movimientos y lanzamientos del juego de ataque y/o la organización defensiva.

Para añadir componente física también a los defensores, obligar a pasar por detrás de un cono al defensor que realiza un 'tocado'.

### Circuitos

Utilizar circuitos de ejercicios de habilidades técnicas dónde haya que mezclar carreras, luchas, levantamientos, saltos y otras actividades que se dan durante en el juego. Reducir el número de jugadores por

ejercicio para incrementar la intensidad e introducir una componente competitiva entre los jugadores.

### **Carreras de relevos**

Las carreras de relevos son una muy buena forma de incluir variedad de habilidades de carrera, con y sin balón, con un aliciente adicional competitivo.

Igual que con los circuitos, hacer grupos reducidos de jugadores para que éstos trabajen duro y fomentar la competitividad entre ellos.

Es recomendable que el entrenador haga los grupos para que éstos salgan equilibrados, según las habilidades de los jugadores.