

Laureano Ruiz és entrenador nacional, ha jugat i entrenat a 1a divisió, ha estat director de l'Escola Catalana d'Entrenadors i actualment és director de l'escola municipal de futbol de Santander i també ha col·laborat en la web soccerskills.com.

Aquesta activitat està publicada a soccerskills.com en anglès i en castellà. Reproduïda a Entrenantfutbol.net amb permís d'Alan Bray, editor de soccerskills.com i de Laureano Ruiz, autor de l'activitat. Traducció d'Andreu Vigo.

Exercicis d'habilitat per a nens d'entre 7 i 10 anys per Laureano Ruiz

Les pràctiques que segueixen van destinades a nens d'entre 7 i 10 anys, i també per a principiants de qualsevol edat.

El jugador hauria de dominar les tasques d'un nivell abans de provar els nivells superiors. Les pràctiques poden ser supervisades per l'entrenador però l'èxit està relacionat directament amb el nombre d'hores que s'inverteixin practicant, per això s'hauria de motivar als jugadors a practicar a casa en el seu temps lliure.

1. habilitats individuals amb la pilota.

Nivell 1 o 2

A partir de 7 anys

Donar un toc a la pilota amb el peu que es vulgui, deixar que boti un cop i donar un altre toc, i així, successivament.

Consells:

Posar el peu amb els dits cap avall per deixar que la pilota boti netament.

Parar de comptar si la pilota bota més d'un cop.

Comptar correctament.

2. habilitats individuals amb la pilota.

Nivell 1 o 2

A partir de 7 anys

Llançar la pilota cap amunt i donar un toc amb l'empenya per tornar a agafar-la sense que caigui al terra.

Repetir això amb l'altre peu i després amb les cuixes i amb el cap.

Consells:

Llançar la pilota a l'aire i no cap al lloc amb el qual es va a donar el toc.

3. habilitats individuals amb la pilota.

Nivell 3

A partir de 9 anys

Com en l'exercici 1 però fent servir els dos peus. Mantenir la pilota en l'aire fent 3 tocs amb el peu bo abans de deixar-la botar i fer després 1 toc amb el peu feble.

Repetir el procés.

Consells:

Posar el peu amb els dits cap avall per deixar que la pilota boti netament.

Parar de comptar si la pilota bota més d'un cop.

Comptar correctament.

Fer servir el peu feble.

4. habilitats individuals amb la pilota.

Nivell 3 o 4

A partir de 9 anys

Com en l'exercici 2 però amb un nombre de tocs diferent: 3 amb el peu i cuixa bons, 1 amb el peu i cuixa febles i 2 amb el cap.

Recordar que abans de passar d'una part del cos a una altra s'ha d'agafar la pilota.

Cada cicle sencer és 1 punt.

Consells:

Si la pilota toca terra, començar de nou amb el peu bo.

Augmentar el nombre de tocs si l'exercici és massa fàcil.

5. habilitats individuals amb la pilota.

Nivell 3 o 4

A partir de 9 anys

Llançar la pilota a l'aire i controlar-la amb el cap, cuixa i empenya abans d'agafar-lo amb les mans.

Fer el mateix amb el peu feble.

Aconseguir-ho amb els dos peus és 1 punt.

Consells:

Fer servir els dos peus.

Comptar correctament.

6. habilitats individuals amb la pilota.

Nivell 3 o 4

A partir de 9 anys

Llançar la pilota a l'aire i tocar-la 8 cops amb l'empenya dreta abans de tornar a les mans. La pilota no ha de tocar terra.

Repetir amb l'empenya esquerra 5 cops.

Si es té èxit, tocar la pilota amb el cap 5 cops.

Si la pilota bota al terra s'ha de començar de nou amb l'empenya dreta. S'obté 1 punt per cada sèrie de peu dret, peu esquerre i cap completada.

Consells:

Quan la pilota toqui el terra començar sempre amb el peu dret.

No fer servir la cuixa.

Laureano Ruiz