



ALGUNAS IDEAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

Autor: *Juan José Hernández Liras*

- Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo.
- Consigue que los ejercicios sean dificultosos pero realizables, aumentará la motivación por el aprendizaje.
- Haz ejercicios en los que trabajando un objetivo concreto, trabajes "algo más".
- **Intenta que el jugador esté mucho tiempo en contacto con el balón y siempre en actividad física y mental.**
- Crea situaciones de "tráfico" para hacer ejercicios más reales.
- **Añade componentes de decisión.**
- Crea riqueza en los ejercicios usando todas las herramientas disponibles: conos, aros, porterías, combas, pelotas de otros deportes, etc.
- Busca como "echar sal" a los ejercicios cuando trabajes cosas "aburridas".
- Busca ejercicios imaginativos y **cámbialos constantemente, de forma que provoquen respuestas motrices nuevas.** No acabes nunca un entrenamiento sin haber realizado un ejercicio nuevo o variado uno antiguo. Sorprende a tus jugadores.
- **Fomenta que tus jugadores "inventen" y hazles ver que te gusta que sea así. No reprimas nunca su imaginación.**
- Persigue la perfección. Cuida el detalle.
- Intenta que los jugadores hagan lo que quieren (generalmente jugar), trabajando aquello que tu desees.
- **Usa el juego como herramienta básica de tu metodología.**
- Debes ser exigente con tus jugadores, pero también contigo mismo. **No dejes nada a la improvisación y no inventes "sobre la marcha".**



- Insiste en la buena situación de partida a la hora de realizar los ejercicios (posición de equilibrio, visión alta, etc.)
- Los conceptos son iguales a cualquier edad y con cualquier experiencia, lo que cambia forma de entrenarlos, que es distinta.
- Intenta ser un modelo eficaz, sino, prueba con tu ayudante.
- Deber ser paciente, dejar que tus jugadores se equivoquen y que mejoren poco a poco.
- **No corrijas todo y en todo momento. Encuentra lo adecuado para corregir y el momento** y forma oportunas en las que hacerlo.
- No radies lo que el jugador debe hacer. Practica en ocasiones el "ensayo y error".
- **Establece expectativas realistas para cada jugador. Practica una enseñanza individualizada**, pues cada jugador posee unas condiciones distintas. Plantea objetivos individuales.
- **"Caza" a los niños haciendo cosas correctas. Cuando así sea felicítalos**, aumentará su motivación y su autoconfianza.
- Siempre que sea posible, da instrucciones breves y fáciles de entender, con el objeto de rentabilizar al máximo el tiempo de entrenamiento.
- Sé ameno en tus explicaciones.
- Usa el tono de voz adecuado al momento. No siempre debe ser el mismo.
- **Sé entusiasta, pues esto es algo que se contagia a los que te rodean.**

En definitiva, debes saber que si consigues motivar y dotar a tus jugadores de un alto grado de autoconfianza, tendrás puestas las bases para un aprendizaje eficaz. **Para ello será fundamental que se diviertan y que lo pasen bien.**