

Deportes de equipo para niños

Ropa de deporte, agua y toallas: en la bolsa de deporte debe haber suficiente espacio para que tu hijo cuente con todo lo necesario para su sesión de entrenamiento. Nuestras checklists te permitirán tener bajo control todo lo imprescindible.

Elementos imprescindibles para cualquier deporte de equipo

Ropa

- camiseta
- pantalón de deporte
- calcetines de deporte
- ropa interior
- camiseta o chaqueta ligera para el calentamiento
- chaqueta impermeable

Higiene personal

- neceser con cepillo, champú y gel de ducha
- chanclas de baño
- toalla de ducha
- toalla pequeña
- desodorante (a partir de la adolescencia)
- bolsa para la ropa sucia

En verano

- gorra
- protector solar

En invierno

- camiseta de manga larga
- guantes
- gorro

Otros

- agua suficiente
- vendaje compresivo, cintas de kinesio
- botiquín de primeros auxilios

Elementos específicos para cada deporte

Fútbol

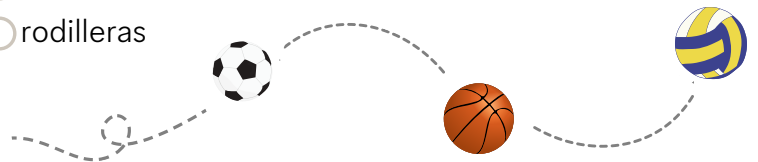
- botas de fútbol
- camiseta de entrenamiento
- pantalones de entrenamiento
- espinilleras
- tobilleras
- medias de fútbol
- (guantes de portero)

Baloncesto

- zapatillas de baloncesto
- camiseta de entrenamiento
- pantalones de entrenamiento
- calcetines de baloncesto
- rodilleras

Voleibol

- camiseta de entrenamiento
- pantalones de entrenamiento
- zapatillas de voleibol
- rodilleras



El calzado adecuado

Botas de fútbol

- ✓ con tacos de goma o aluminio*
- ✓ confortables al correr

Zapatillas de básquet

- ✓ con caña alta, para mejorar la estabilidad
- ✓ con amortiguación, para mejorar el salto

Zapatillas de voleibol

- ✓ antideslizantes
- ✓ con amortiguación, para mejorar el salto

Para los niños se recomiendan las botas con tacos de goma, ya que permiten repartir mejor el peso del cuerpo.

Encontrarás más información en nuestro artículo sobre los [deportes de equipo para niños](#).