

# Deportes de equipo con balón

Ropa de deporte, agua abundante y toallas: en la bolsa de deporte debe haber suficiente espacio como para que tu hijo esté correctamente equipado para el entrenamiento. Nuestra práctica checklist te permitirá tener bajo control todo lo imprescindible.

¿Qué debe incluir la bolsa de deporte?	
<p><b>Ropa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Camiseta</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalón de deporte</li> <li><input type="checkbox"/> Calcetines de deporte</li> <li><input type="checkbox"/> Ropa interior</li> <li><input type="checkbox"/> Camiseta o chaqueta ligera de calentamiento</li> <li><input type="checkbox"/> Impermeable</li> </ul>	<p><b>En verano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gorra</li> <li><input type="checkbox"/> Protector solar</li> </ul> <p><b>En invierno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Camiseta de manga larga</li> <li><input type="checkbox"/> Guantes</li> <li><input type="checkbox"/> Gorro</li> </ul>
<p><b>Productos de higiene personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bolsa de aseo con cepillo, champú y gel de ducha</li> <li><input type="checkbox"/> Chanclas de baño</li> <li><input type="checkbox"/> Toalla de ducha</li> <li><input type="checkbox"/> Toalla pequeña</li> <li><input type="checkbox"/> Desodorante (a partir de la adolescencia)</li> <li><input type="checkbox"/> Bolsa para la ropa sucia</li> </ul>	<p><b>Otros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Agua abundante</li> <li><input type="checkbox"/> Vendaje compresivo, cintas de kinesio</li> <li><input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios</li> </ul>

Bolsa de fútbol	Bolsa de baloncesto	Bolsa de voleibol
<p><b>Ropa y calzado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Botas de fútbol</li> <li><input type="checkbox"/> Camiseta de fútbol</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalones de fútbol</li> <li><input type="checkbox"/> Espinilleras</li> <li><input type="checkbox"/> Tobilleras</li> <li><input type="checkbox"/> Medias de fútbol</li> <li><input type="checkbox"/> (Guantes de portero)</li> </ul>	<p><b>Ropa y calzado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zapatillas de baloncesto</li> <li><input type="checkbox"/> Camiseta de baloncesto</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalones de baloncesto</li> <li><input type="checkbox"/> Calcetines de baloncesto</li> <li><input type="checkbox"/> Rodilleras</li> </ul>	<p><b>Ropa y calzado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pantalones de voleibol</li> <li><input type="checkbox"/> Camiseta de voleibol</li> <li><input type="checkbox"/> Zapatillas de voleibol</li> <li><input type="checkbox"/> Rodilleras</li> </ul>

¿Cómo debe ser el calzado adecuado?		
<p><b>Botas de fútbol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Con tacos de goma o aluminio*</li> <li>✓ Confortables al correr</li> </ul>	<p><b>Zapatillas de baloncesto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Con caña alta, para mejorar la estabilidad</li> <li>✓ Con amortiguación, para mejorar el salto</li> </ul>	<p><b>Zapatillas de voleibol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Antideslizantes</li> <li>✓ Con amortiguación, para mejorar el salto</li> </ul>
<p>* Para los niños se recomiendan las botas con tacos de goma, ya que permiten repartir mejor el peso del cuerpo.</p>		

Puedes encontrar más información en nuestro artículo [Los deportes de equipo como actividad extraescolar](#).