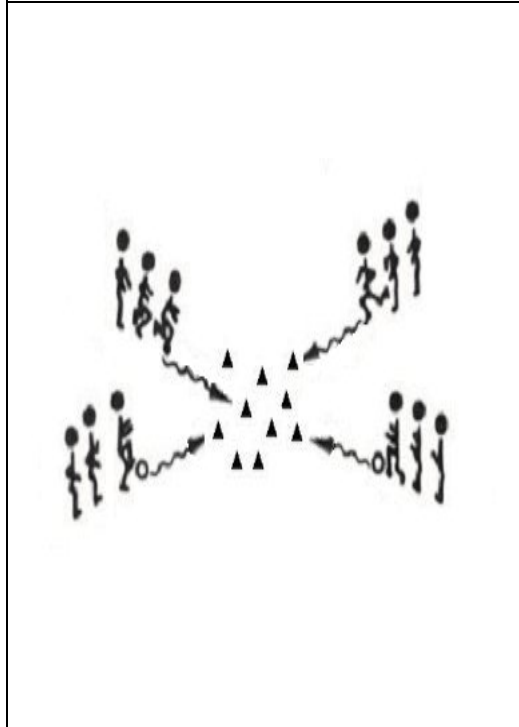




Levantar la vista durante la Conducción.



Material necesario:

- 2, 3 o 4 balones. 4 conos para marcar las filas formando un cuadrado de 15 metros de lado. De 7 a 14 conos para poner como obstáculosa en medio del recorrido de manera aleatoria.

Realización:

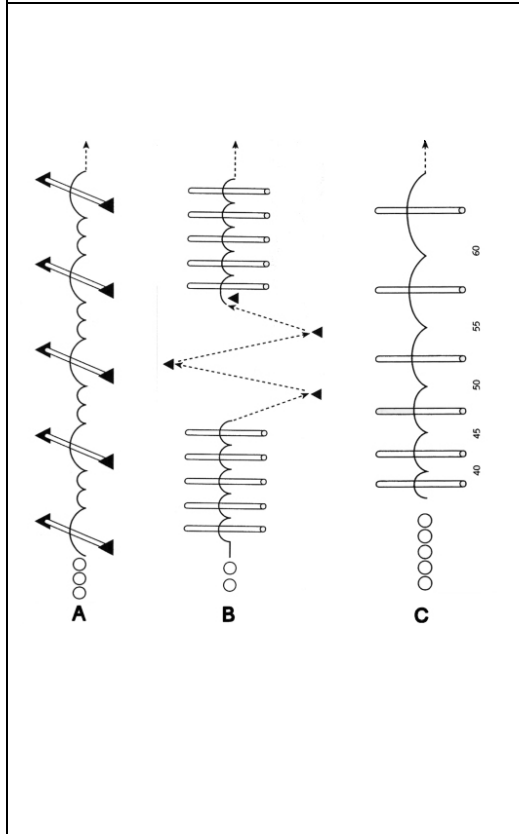
- 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono.
- 2 filas con 1 balón.
- Los jugadores con balón conducen hasta el compañero de delante esquivando los diferentes conos que se van encontrando por el camino y a los otros jugadores; cuando llegan, entregan el balón y se colocan en la última posición de la fila.

Variaciones y Observaciones:

- Al cruzarse los jugadores obliga a permanecer alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.
- Cuantos más conos pongamos más difícil será el recorrido y más atención necesitaran los jugadores para no chocar.
- Podemos introducir 4 balones para hacer el ejercicio mucho más dinámico y complejo.
- Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).
- Si aumentamos la distancia aumentaremos el componente físico de resistencia aeróbica.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Coordinación y Habilidad.



Material necesario:

- 21 listones y 14 conos.

Realización:
Los jugadores se reparten en tres filas y realizan los ejercicios correspondientes (A-B-C), al llegar al final vuelven a la siguiente fila caminando o al trote suave para recuperar.

Realización A:
Los listones se colocan a distancia de 50/60 centímetros de manera que se puedan hacer pasos en el medio. Una secuencia que permite ir cambiando de pierna cuando se llega a la valla sería:
Derecha = dos, tres, izquierda = dos, tres, derecha = dos, tres, izquierda = dos, tres, derecha = dos, tres, izquierda.

Realización B:
A la serie de pasos rápidos por encima de los listones se añade un sprint en zigzag fundamental en el fútbol. Los jugadores deben tocar los conos con las manos o darles la vuelta.

Realización C:
Aquí los listones están colocados aumentando la distancia de 5 en 5 centímetros empezando por 40cm., esto obliga a condicionar la longitud de los pasos y, por lo tanto, mejorará la amplitud de la zancada favoreciendo una mejor adaptación a la carrera y a los sprints.

IMPORTANTE: Debemos adaptar las distancias a la edad de los jugadores de manera que el último listón debe estar a una distancia que fuerce al jugador al máximo pero que la pueda realizar.

Observaciones:
La distancia total de cada recorrido **no** debe sobrepasar los 50 metros.

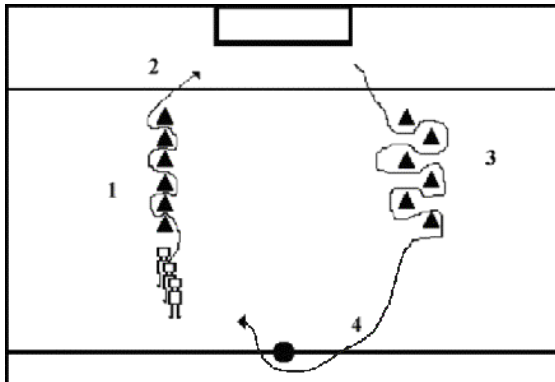
Tiempo Aproximado: 12 minutos.

Descansar un poco y **beber agua**. Recordemos que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**.

Tiempo Aproximado: 2'.



Mejora de la Conducción y el Disparo. (Circuito-1).



Material necesario:

- 1 balón por jugador y 12 conos.

Realización:

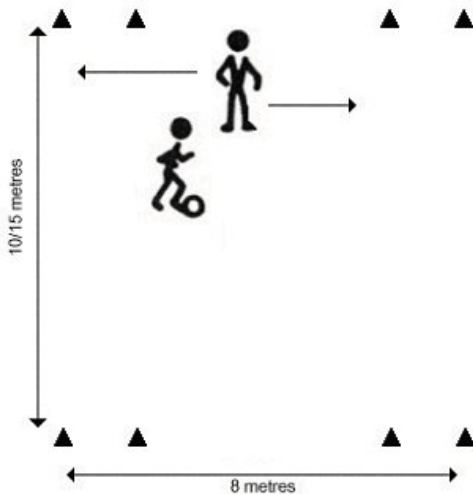
- Slalom entre los conos (1).
- Disparo a portería (2). Recoger el balón.
- Volver haciendo slalom entre los conos (3).
- Incorporarse al final de la fila (4).

Variaciones y Observaciones:

- Utilizar diferentes partes de contacto del pie en los slalom (interior, exterior, empeine).
- El disparo a portería se puede realizar con portero o con precisión a una zona delimitada por conos cerca de los postes, formando dos porterías pequeñas con el poste y el cono.
- Cambiar el portero a cada serie realizada.
- Cambiar el orden de realización del ejercicio (4-3-2-1).

Tiempo Aproximado: 12 minutos x 2 lados = 24 minutos.

Juego Real (1x1 con 4 porterías).



Material necesario:

- 1 balón por pareja de jugadores.

Realización:

- En un terreno de juego de 10/15 metros de largo por 8 metros de ancho se colocan 8 conos formando 4 porterías de 2 metros de ancho.
- Los jugadores, por parejas, realizan un partido de 1x1.
- Se puede hacer gol chutando o pasando el balón controlado por cualquiera de las porterías del rival.
- Gana el que haga más goles.

Variaciones y Observaciones:

- En cada terreno de juego pueden jugar 3 parejas y de esta manera aumenta la dificultad al tener que 'esquivar' a los otros.
- Al ser un ejercicio muy intenso debemos controlar el tiempo.
- Cada 3 minutos hacer 1 minuto de descanso y cambiar las parejas.

Tiempo Aproximado: 5 series x 3' (+4') = 19 minutos.

Vuelta a la Calma

- 7 minutos de vueltas al campo a trote suave y recoger el material. **Tiempo Aproximado:** 7 minutos.
- **Estiramientos.** **Tiempo Aproximado:** 5 minutos.