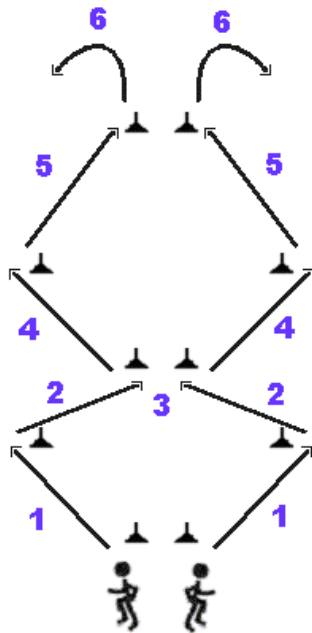




Calentamiento: Físico. Mejora de la Velocidad de desplazamiento.



Material necesario:

- 10 conos.

Realización:

- Se colocan los conos tal y como se ve en el gráfico, delante de la portería y fuera del área de penal. Las distancias entre conos serán las siguientes:
Recorridos 1, 2 y 4 = de 10 a 15 metros.
Recorrido 5 = de 20 a 30 metros.
Los conos situados en medio (3) a una distancia de 1 metro.
- Los jugadores en 2 filas harán el recorrido ejecutando los siguientes ejercicios en cada posta:
 - 1.- Rotación de brazos hacia adelante.
 - 2.- Rotación de brazos hacia atrás.
 - 3.- Saltar y tocarse con las palmas de las manos arriba.
 - 4.- Amplitud de zancada.
 - 5.- Saltar y rematar de cabeza a derecha, izquierda y centro.
 - 6.- Volver a la fila a trote suave para recuperar.
- Cuando los jugadores llegan a la posta n°. 3, sale la siguiente pareja.
Pasados 10 minutos cambiar los ejercicios por los siguientes:
 - 1.- Levantar rodillas a la altura de la cintura.
 - 2.- Tocar los glúteos con los talones.
 - 3.- Saltar y chocar con los hombros arriba (carga).
 - 4.- Amplitud de zancada.
 - 5.- Esprint.
 - 6.- Volver a la fila contraria.

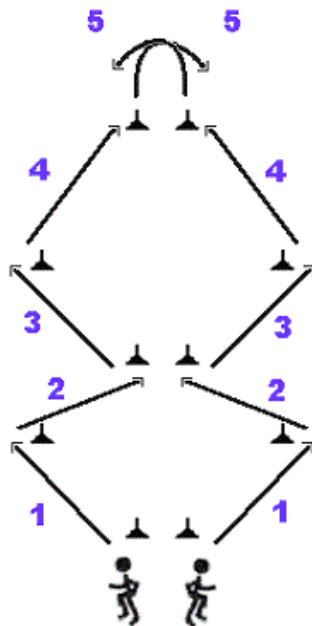
Tiempo Aproximado: 10 x 2 = 20 minutos.

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

- Estiramientos -

Tiempo Aproximado: 7 minutos.

Objetivo: Mejora de los distintos tipos de Regateos.



Material necesario:

- Aprovechamos el mismo circuito anterior.

Realización:

- Realizar distintos tipos de regateos en el circuito de conos. El jugador tiene que 'ver' al cono como un adversario.
- Recordar que todos los ejercicios tienen que hacerse con los dos pies.
1. **Recorte interior:** El jugador cuando llega al cono 'recorta' la dirección del balón con el interior del pie, cambiando de dirección.
 2. **Recorte exterior:** El jugador cuando llega al cono 'recorta' la dirección del balón con el exterior del pie cambiando de dirección.
 3. Amago por detrás.
 4. Amago Disparo.
 5. Conducir el balón hasta la fila contraria.
 - Se pueden ver distintos tipos de Regateos en el apartado de 'Técnica' de la Web: <http://www.escueladefutbol.info>

Pasados 10 minutos, poner 1 portero en la portería.

Ahora el circuito se hará con competición, salen dos jugadores, regatean los conos y en el último cono realizan un control orientado seguido de disparo a portería. El primero de los dos que marque gana.

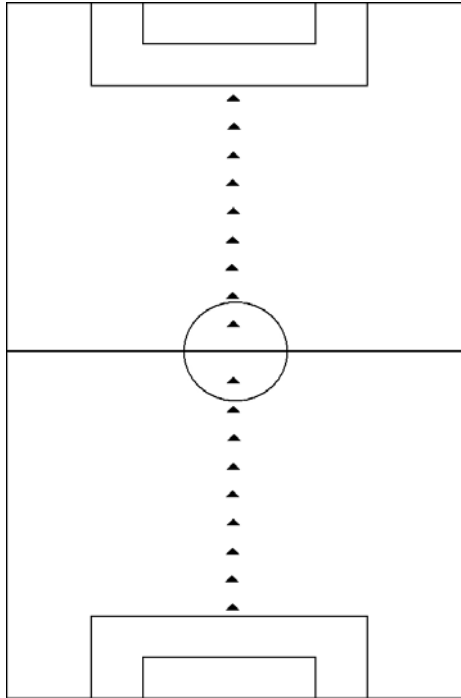
Como que el portero se puede encontrar que le vengán 2 balones seguidos, debe intentar parar al menos 1. Este es un buen entrenamiento para porteros y de alta intensidad. Si tenemos 2 porteros, el 2º portero realiza el circuito y cada vez que halla chutado, se cambia con el otro portero.

Tiempo Aproximado: 10 + 15 = 25 minutos.



Partido: Mejora de las 'Basculaciones'

Las 'Basculaciones' defensivas son imprescindibles para crear superioridad numérica y favorecer la presión ('Pressing').



Material necesario:

- 1 balón y conos.

Objetivos:

- Defensivos:
 - Basculación.
 - Presión ('Pressing').
 - Marcaje.
- Ofensivos:
 - Aprovechar la amplitud del campo.
 - Precisión en los pases.
 - Ayudas y Desmarques.

Realización:

Se divide el campo con conos, tal y como indica el dibujo. Se juega un partido con las normas habituales, añadiendo las siguientes que nos permitirán potenciar los aspectos que queremos trabajar:

1. El equipo que defiende tiene que 'basculer' a la zona donde se encuentra el balón para crear superioridad numérica y favorecer la presión. Se debe poner especial atención en la profundidad defensiva, las coberturas y las permutas.
2. El equipo atacante tiene que tener el mismo número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra.

Variaciones y Observaciones:

- Podemos limitar el número de toques.
- Utilizar 'comodines' que juegen con el equipo en posesión del balón (ofensivo).
- Etc.

Tiempo Aproximado: 2 partes de 12 minutos + 1 minuto de descanso = 25 minutos.

Vuelta a la Calma

- 5 minutos de carrera continua a trote suave y recoger el material. **Estiramientos.**

Tiempo Aproximado: 10 minutos.