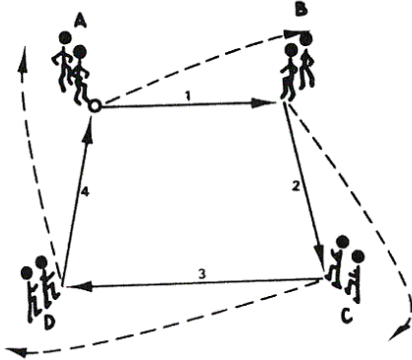




### Mejora del Control Orientado y los Pases.



#### Material necesario:

- 1 balón para cada grupo de 8/9 jugadores.

#### Realización:

- Filas de jugadores enfrentados entre ellos formando un cuadrado de unos 15 metros de lado.
- Los jugadores se van pasando el balón mediante un control orientado y pase al jugador de la fila siguiente, cambiando de fila al realizar el pase.
- Al cambiar de fila tienen que realizar distintos ejercicios de calentamiento:
  - Rotación de brazos hacia delante / hacia atrás.
  - Elevar rodillas a la altura de la cintura / tocar con los talones los glúteos.
  - Correr de lado derecho / izquierdo.
  - Cruzar piernas derecha/izquierda.
  - Amplitud de zancada.
  - Esprintar de caras / de espaldas.
  - Etc.

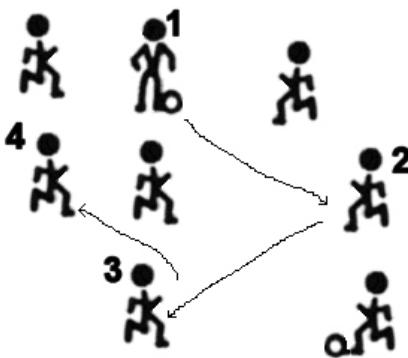
#### Variaciones y Observaciones:

El jugador que recibe el pase puede realizar los siguientes gestos técnicos:

- Control orientado con el interior del pie izquierdo y pasar con el interior del pie derecho (y a la inversa).
- Control orientado con el interior del pie derecho y pasar con el exterior del pie derecho (y a la inversa).
- Pasar al primer toque con el interior del pie derecho (y después con el izquierdo).
- Pasar al primer toque con el exterior del pie derecho (y después con el izquierdo).
- Pasar al primer toque con el empeine del pie derecho (y después con el izquierdo).

**Temps Aproximat:** 10 minuts.

### Mejora de los Pases (Rueda de Pases).



#### Material necesario:

- 1 balón por grupo.

#### Realización:

- Todos los jugadores divididos en 2 o 3 grupos.
- Asignamos a cada jugador un Número.
- Los jugadores tienen que correr en dispersión por un terreno de juego delimitado según el número de jugadores (ejemplo: área de penalti).
- Los balones en posesión de los jugadores n°.1, lo tienen que pasar al n°.2, estos al n°.3, etc.; el último lo pasa otra vez al n°.1 y así sucesivamente.
- Se juega al primer toque.

#### Variaciones y Observaciones:

- Como objetivos se busca que el jugador controle constantemente la situación del compañero a quién tiene que realizar el pase para poder hacerlo al primer toque, y el compañero busque constantemente una **línea de pasada**.
- Se puede obligar a realizar con el pie menos hábil.

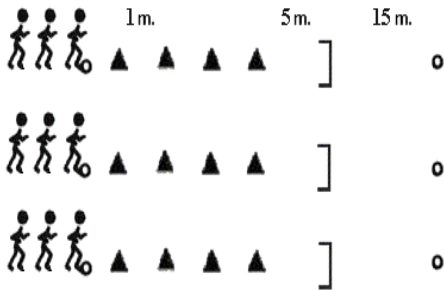
**Tiempo Aproximado:** 10 minutos.

Descansar un poco y **beber agua**. El agua debe estar a temperatura ambiente, **no fría**. **Estiramientos**.

**Tiempo Aproximado:** 7'.



## Mejora de la Velocidad (Carreras de Relevos).



### Material necesario:

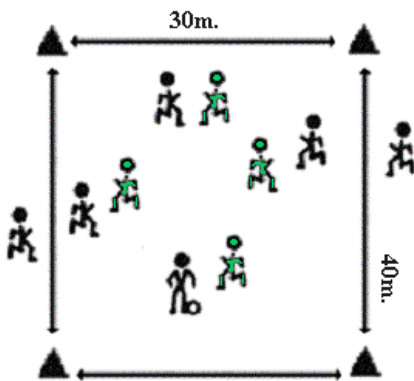
- 4 Conos, 1 valla y 2 balones, para cada grupo de 5/6 jugadores.

### Realización:

- Preparamos 3 circuitos tal y como vemos en el gráfico.
  - Los jugadores repartidos en 3 filas empiezan con el balón en las manos.
  - Tienen que: correr en slalom entre los conos, saltar la valla 3 veces (delante–atrás–delante), esprintar hasta el balón del final, dejar el balón que llevan en su lugar y coger el que había, esprintar hasta darle el balón al siguiente jugador de su fila; y así sucesivamente hasta que lo hayan hecho todos los componentes de la fila.
  - A una señal empieza la competición entre los tres grupos.
  - Gana el grupo que termine antes.
- 
- Después de 5 series, realizaremos el mismo circuito pero conduciendo el balón entre los conos, pasándolo por debajo de la valla y pisándolo para cambiar de balón (5 series más).

**Tiempo Aproximado:** 12 minutos.

## Mantener la Posesión del balón.



### Material necesario:

- 4 Conos para delimitar un espacio de juego de 30 x 40 metros.

### Objetivos:

- Defensa: Marcaje y Vigilancia.
- Ataque: Apoyos, desmarques, paredes y controles orientados.

### Realización:

- Se trata de jugar un partido de 4 contra 4 con 2 jugadores neutrales que apoyan desde las bandas al equipo en posesión del balón.
- Los jugadores de las bandas tienen que jugar a 1 sólo toque y no se los puede marcar.
- Se realizan marcajes al hombre.
- El equipo que logre 8 pases consecutivos logra 1 punto y continúa con la posesión del balón.
- Cada 2 minutos cambiar a los jugadores de las bandas.

### Variaciones y Observaciones:

- Se puede limitar el número de toques a 2 o 3 dependiendo del nivel.

**Tiempo Aproximado:** 2 partes de 10' + 2' de descanso = 22 minutos.

## Partido con Condiciones

### Realización:

- Partido normal donde jugaremos los primeros 5 minutos a un solo toque, los siguientes 5 minutos a 2 toques y los minutos restantes libres.

**Tiempo Aproximado:** 15 minutos

## Vuelta a la Calma

- Dar vueltas al campo a trote suave durante 5 minutos. Recoger el material. **Estiramientos.**

**Tiempo Aproximado:** 10 minutos.