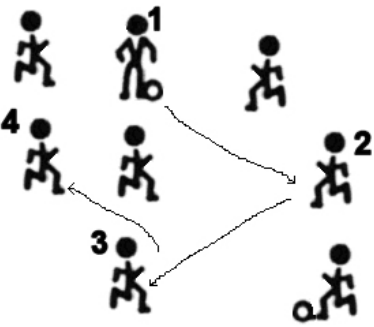




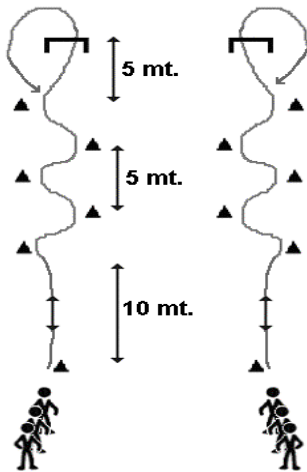
Mejora de los Pases (Rueda de Pases).	
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón para cada grupo.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• Dividimos a los jugadores en grupos de 4, 5 o 6.• Asignamos a cada jugador un Número.• Los jugadores deben moverse a trote suave i en dispersión por un terreno de juego delimitado según el número de jugadores (por ejemplo: área de penalti).• Los balones en posesión de los n°.1 lo tienen que pasar al n°2, estos al n°.3, etc. El último lo pasa de nuevo al n°.1 y así sucesivamente; a un solo toque.
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Como objetivos se pretende que el jugador busque constantemente una línea de pase y, al mismo tiempo, no pierda de vista al compañero a quien deberá realizarle el pase.• Se puede obligar a jugar con el pie menos hábil.
Tiempo Aproximado: 10 minutos.	

‘Rondos’ sin oposición
Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón para cada grupo.
Realización: <ul style="list-style-type: none">• Dividimos a los jugadores en grupos de 4, 5 o 6.• Los jugadores de cada grupo se colocan formando un círculo.• Deben irse pasando el balón, tocándolo con cualquier superficie de contacto (excepto las manos), evitando que caiga al suelo.• Contar el número de toques consecutivos sin que haya tocado al suelo.• Gana el grupo que consiga hacer más toques sin que el balón caiga al suelo.
Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Si el nivel técnico es bueno se puede jugar sólo con la cabeza.
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:

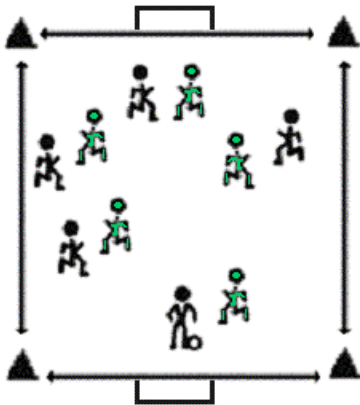
- 6 Conos y 1 valla para cada grupo de 5 o 6 jugadores.

Realización:

- Se forman 3 o 4 grupos iguales de 5 o 6 jugadores.
- Se trata de seguir el circuito marcado siguiendo las siguientes instrucciones:
 - Al empezar, ir tumbando los conos.
 - Saltar la valla 3 veces (delante – atrás - delante).
 - Al volver, ir poniendo los conos otra vez como estaban.
- ‘Pegar’ la mano al próximo jugador del grupo para que pueda salir y hacer lo mismo.
- Repetir hasta que lo hayan realizado todos los jugadores.
- Gana el grupo que termine antes.
- Hacer 5 series.

Tiempo Aproximado: 5 x 3' = 15 minutos

Progresión en el Juego y Finalización.



Material necesario:

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

Objetivos:

- Defensa: Marcajes, basculaciones, reducir espacios, repliegues, coberturas y permutas.
- Ataque: Apoyos, desmarques, paredes, controles orientados y velocidad en el juego.

Realización:

- Se enfrentan 2 equipos de 5 jugadores (5x5).
- Un equipo tiene como objetivo mantener la posesión del balón y el otro de progresar y finalizar en cualquiera de las dos porterías.
- Marcajes al hombre.

Tiempo Aproximado:

2 partes de 10' (cambiando objetivos) + 2' descanso = 22 minutos.

Partido a 2 toques

Realización:

- Partido normal a un máximo de 2 toques. (Más de 2 toques se sanciona con falta).
- Para que el Gol sea válido todo el equipo atacante debe estar en el campo contrario (excepto el portero).

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.