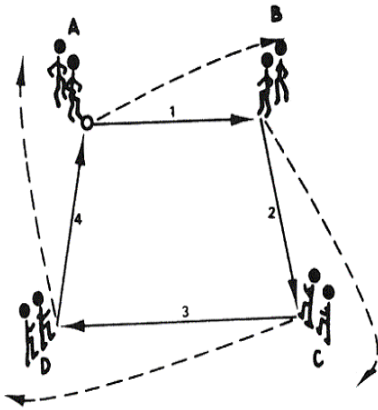




### Mejora del Control y los Pases.

**Material necesario:**

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

**Realización:**

- Hacer filas de jugadores enfrentados entre ellos formando un cuadrado de 12/15 metros de lado.
- Realizar diferentes tipos de pases cambiando de fila el jugador que realiza el pase. Al cambiar de fila deben realizar distintos ejercicios de movilidad articular:
  - Rotación de brazos (adelante y atrás).
  - Levantar rodillas – Talones atrás.
  - Correr de lado derecho/izquierdo.
  - Pasar y esprintar (cuando hayan transcurrido 10 minutos de calentamiento, NO antes).

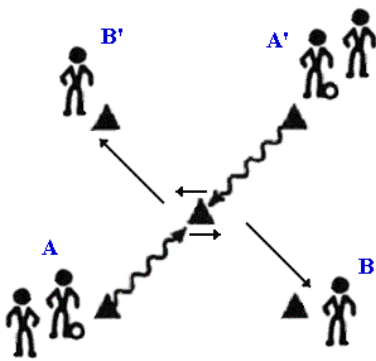
**Variaciones i Observaciones:**

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

- Control orientado con el interior del pie izquierdo y pase con el interior del pie derecho (y viceversa).
- Control orientado con el interior del pie derecho y pase con el exterior del pie derecho (y viceversa).
- 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).

**Tiempo Aproximado:** 12 minutos.

### Mejora de los distintos tipos de Regate

**Material necesario:**

- 5 conos y 2 balones para cada grupo de 6 jugadores.

**Realización:**

- Se forma un cuadrado de 15 metros de lado con 4 conos y 1 un cono en el medio (ver gráfico).
- Los jugadores enfrentados con balón (A – A') deben progresar hasta llegar cerca del cono central, realizar un Regate (por ejemplo 'bicicleta') saliendo cada uno por un lado, pasar al compañero (B – B') y ocupar el sitio donde han hecho el Pase; iniciando una nueva secuencia.

**Variaciones y Observaciones:**

- Cada 2 o 3 minutos cambiar el tipo de Regate.
- Recordar ir alternando ambos pies.
- Insistir en que vean al cono central como un adversario.

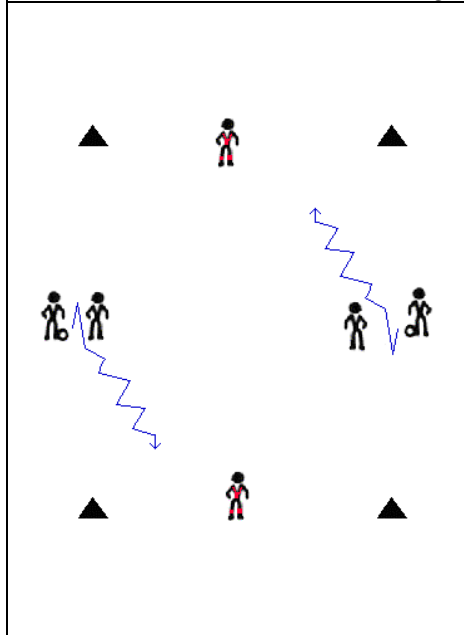
**Tiempo Aproximado:** 12 minutos.

### Hidratación y Estiramientos

**Tiempo Aproximado:** 7 minutos.



## Mejora de las situaciones de 1 contra 1.



### Material necesario:

- 1 balón por cada pareja de jugadores. 2 porterías o 4 conos para marcarlas.

### Realización:

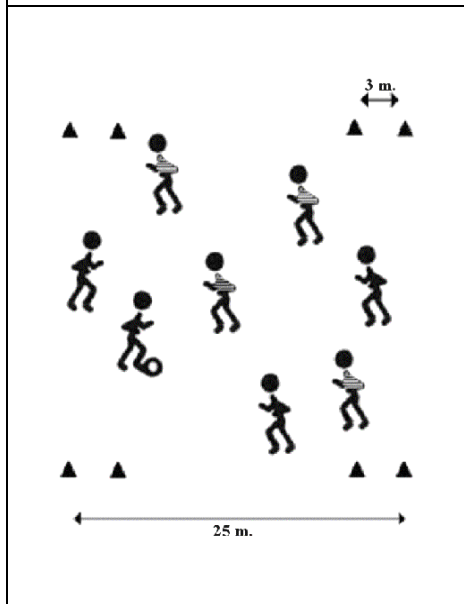
- El terreno de juego será la mitad del campo normal. Se colocan 2 porterías en cada extremo con 1 portero en cada una.
- Se forman parejas de jugadores con un balón cada pareja.
- Se divide el equipo en dos grupos, uno empezará en el lado derecho y el otro en el izquierdo.
- El atacante debe efectuar una 'finta' o engaño sobre el defensor saliendo a toda velocidad hacia cualquiera de las dos porterías con el objetivo de finalizar chutando.
- El defensor debe intentar impedir el disparo.
- Cuando finalizan se vuelven a colocar en su fila y cambian las funciones.
- Al cabo de 10 minutos cambiar de lado los grupos.

### Variaciones y Observaciones:

- Se puede obligar a que el atacante, en lugar de chutar, deba superar al portero en una situación de 1 contra 1.

**Tiempo Aproximado:** 20 minutos.

## Mini-Partidos (4x4).



### Material necesario:

- 8 conos y 1 balón por cada 8 jugadores.

### Realización:

- En un terreno de juego cuadrado de 20/25 metros de lado, se colocan 8 conos formando 4 porterías de 3 metros de ancho.
- Grupos de 8 jugadores juegan un partido de 4 contra 4 sin portero.
- Se puede hacer gol en cualquiera de las 2 porterías defendidas por el equipo contrario.
- Marcajes individuales (al hombre).

### Variaciones y Observaciones:

- Vigilar que no haya jugadores estáticos haciendo de portero.
- Partidos de 10 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes.
- Partidos:
  - A contra B y C contra D.
  - A contra C y B contra D.
  - A contra D y B contra C.

**Tiempo Aproximado:** 3 partidos x 10' (+2') = 32 minutos.

## Vuelta a la Calma

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

**Tiempo Aproximado:** 8 minutos.