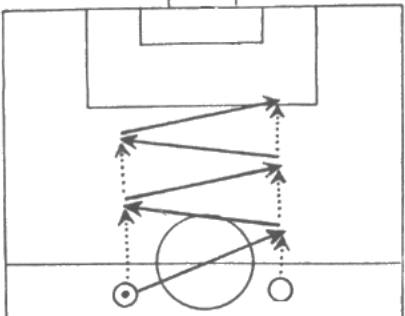
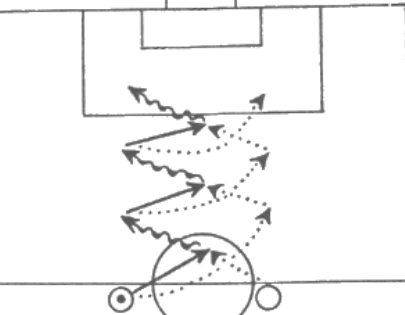




Calentamiento. Pases en carrera (1).

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón por pareja de jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forman parejas de jugadores con un balón por pareja. • Todos los grupos van pasándose el balón corriendo por todo el largo del terreno de juego mientras realizan distintos ejercicios de movilidad articular: <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de brazos adelante. - Rotación de brazos atrás. - Elevación de rodillas a la altura de la cadera. - Elevación de talones atrás. - Correr de lado. - Etc.
	<p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estar todos los grupos en el mismo espacio facilita la concentración para no chocar, esquivar y buscar la línea de pase correcta. <p>Tiempo Aproximado: 7 minutos.</p>

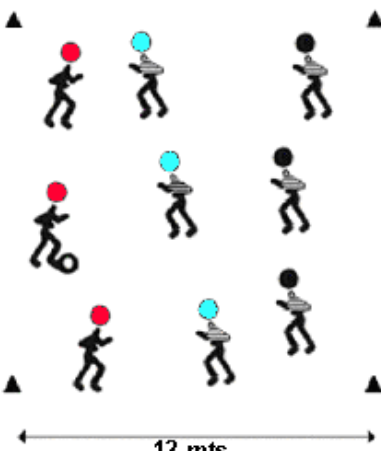
Calentamiento. Pases en carrera (2).

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón por pareja de jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forman parejas de jugadores con un balón por pareja. • Todos los grupos van pasándose el balón corriendo por todo el largo del terreno de juego. La diferencia con el anterior ejercicio es que van cambiándose de posición y conduciendo según se aprecia en el gráfico.
	<p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estar todos los grupos en el mismo espacio facilita la concentración para no chocar, esquivar y buscar la línea de pase correcta. <p>Tiempo Aproximado: 5 minutos.</p>

Hidratación y Estiramientos

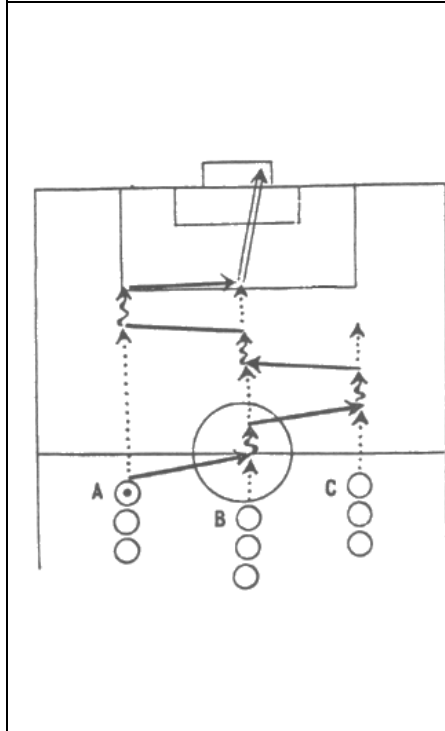
Tiempo Aproximado: 7 minutos.

Mantener la posesión del balón.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón para cada grupo de 9 jugadores. 4 conos por cada terreno a delimitar.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delimitamos un terreno de juego mediante 4 conos con unas dimensiones aproximadas de 12x12 metros. • Se forman grupos de 9 jugadores separados en equipos de 3. • Se enfrentan 2 equipos (6 jugadores) en posesión del balón, contra el otro equipo (3 jugadores). • Se trata de mantener la posesión del balón; cada 10 pases consecutivos se anota un punto. • El equipo del jugador que pierde el balón pasa a ser el equipo defensor.
	<p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede realizar mediante un determinado tiempo; ejemplo: cada 5 minutos se cambia el equipo defensor. Gana el equipo defensor que consiga que los contrarios anoten menos puntos.
	<p>Tiempo Aproximado: 15 minutos.</p>



Finalización de 3.



Material necesario:

- 1 balón para cada grupo de 3 jugadores.

Realización:

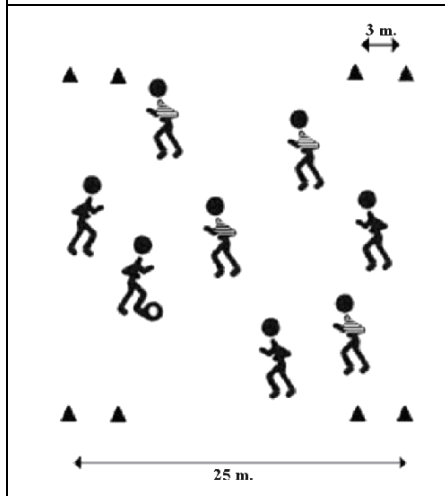
- Formamos grupos de tres jugadores.
- Los jugadores se encuentran en la línea de medio campo separados entre 9 y 12 metros entre ellos.
- (A) pasa a (B) quien controla y pasa a (C). Al volver, el recorrido del balón será de (C)-(B)-(A), y así sucesivamente.
- El jugador que alcance en primer lugar el borde del área debe intentar un tiro a gol. Los demás atentos al rechace.
- Una vez efectuado el disparo sale el siguiente grupo mientras este se sitúa al final de la fila; y así, sucesivamente.
- Los miembros de un mismo grupo deben intercambiar las posiciones después de cada ataque.

Variaciones i Observaciones:

- Efectuar el control orientado con un solo toque antes de realizar el pase.
- Insistir en que los pases deben ser siempre por delante del compañero.
- Procurar que todos los jugadores disparen a portería las mismas veces.
- Se puede realizar con o sin portero. Si no hay portero colocaremos unos conos a 1 o 2 metros de los postes para marcar 2 porterías pequeñas donde deben intentar hacer gol.

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.

Variaciones y Observaciones:

- Vigilar que no haya jugadores estáticos haciendo de portero.
- Es un buen ejercicio para entrenar las basculaciones defensivas.
- Partidos de 10 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes.

Tiempo Aproximado: 2 partidos x 10' (+1') = 21 minutos.

Vuelta a la Calma

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

Tiempo Aproximado: 10 minutos.