





Sesión Nº. 11: Defender 1x1 (Perfilar).

5'	Información Inicial
	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los objetivos de la sesión.
10'	Calentamiento: Juego de persecución.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 conos. 3 o 4 petos. 3 balones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos los jugadores sin balón, excepto 3 que lo llevarán en la mano. 3 jugadores con un peto en la mano que serán los perseguidores. Los jugadores se mueven libremente en un cuadrado delimitado por conos (aprox.:15x15metros). Tienen que evitar que el jugador que lleva el peto (perseguidor) les toque. Al mismo tiempo, van pasándose los balones de manera que el que tiene el balón no puede ser tocado por los perseguidores. Cuando tocan a 1 jugador, le dan el peto y pasa a ser el perseguidor. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar/disminuir jugadores con balón y jugadores con peto. Este ejercicio obliga a analizar constantemente la situación del juego.
5'	Estiramientos
10'	Flexiones
	<ul style="list-style-type: none"> 15 Flexiones normales. Descansar 20". 10 Flexiones levantando una pierna (derecha/izquierda). Descansar 20". Realizar 3 series. Descanso entre series 1'. <p>Recomendaciones a tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Permanecer siempre con el tronco recto. Pies ligeramente separados para facilitar la estabilidad. Manos en la vertical de los hombros: para centrar el trabajo muscular en el pectoral. Si las manos están por debajo de los hombros haríamos más énfasis en los tríceps y si están por encima se trabaja más el dorsal. Apretar los abdominales. Tu cuerpo debe ser una línea recta desde los hombros hasta los tobillos. Aprieta los abdominales como si alguien te fuera a dar un puñetazo en la barriga. Apretar los glúteos. Para conseguir que tu cuerpo esté totalmente recto, también necesitas apretar los glúteos. Mirar hacia el suelo. El recorrido debes hacerlo con el pecho, no con la cabeza. Debes mantener el cuello recto, en línea recta con el resto de tu cuerpo. No mires hacia delante.
15'	Perfilar: 1x1 con finalización.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 conos y balones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se enfrentan a la vez grupos de 3 jugadores realizando 1x1, en banda derecha, centro y banda izquierda. El jugador que defiende sólo puede realizar 1 entrada. El jugador con balón deberá superar al defensor y tirar a Portería. Al terminar salen otros 6 y estos se intercambian los papeles. Cuando han defendido y atacado en una posición cambian de cono (A→B→C→A). <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Para el jugador que defiende: Perfilar, obligar hacia su pié hábil, cerrar en las bandas, etc. El jugador que ataca: Regatear, Cobertura técnica. Se puede jugar con o sin Portero.

5

15

20

30

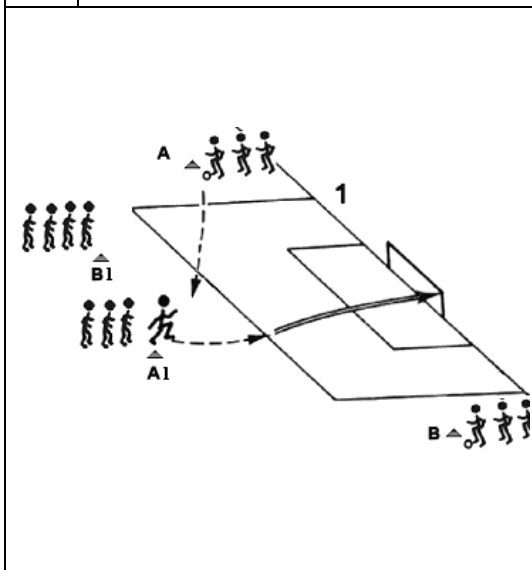
45



3'	Recuperación – Hidratación
----	-----------------------------------

48

15'	Finalización: Mejora del 1x1, de los Centros y el Tiro a Portería. (Rueda de Tiros).
-----	---



Material necesario:

- Tantos balones como la mitad de jugadores.
- 4 conos para marcar el lugar donde han de colocarse las filas.

Realización:

- Los jugadores se colocan en 4 filas tal y como se aprecia en el gráfico (A-A1 y B-B1).
- Los jugadores de la fila (A y B) todos con balón.
- Empieza el jugador de la fila (A) que realiza un centro hacia el primer jugador de la fila (A1) y sale rápidamente a defender.
- Cuando termina la jugada el jugador (A1) recoge el balón y se coloca en la fila (A) de donde han centrado. El jugador que ha centrado va a colocarse en la fila de delante suyo (B1).
- Seguidamente el jugador (B) realiza la centrada hacia el jugador (B1) y sale a defender. Cuando finaliza la jugada el jugador (B1) recoge el balón y se coloca en la fila (B) de donde han centrado. El jugador que ha centrado va a colocarse en la fila de delante suyo (A1).
- Y así sucesivamente.

Variaciones y Observaciones:

Recordar que el objetivo principal es defender (Perfilar) el 1x1. Como objetivo secundario se trabajan los Centros, Pases y Tiros a Portería.

Podemos poner distintas condiciones:

- Los jugadores (A y B) pueden:
 - Centrar la pilota por arriba o rasa.
 - Con el empeine, con el interior o con el exterior.
 - Con la derecha o con la izquierda.

Se puede hacer con portero o sin él. Si se hace sin portero podemos colocar 2 conos a 1 metro de los palos formando 2 porterías pequeñas para mejorar la precisión de los disparos.

Debemos recalcar los cambios de fila de los jugadores al realizar el centro y/o el disparo, ya que cualquier equivocación provoca que la 'Rueda' no funcione. No desesperemos, en todos los equipos hay despistados!.

63

20'	Mini-Partido
-----	---------------------

- Se juega a un mínimo de 3 toques para facilitar situaciones de 1x1.
- Los últimos 5' libre de toques.

83

5'	Vuelta a la Calma
----	--------------------------

- (5') Carrera continua suave alrededor del campo.

88

5'	Estiramientos
----	----------------------

93