



Sesión Nº. 12: Basculaciones. Propiocepción.

5'	Información Inicial
	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los objetivos de la sesión.
15'	Coordinación y Habilidad (Dificultad Media/Alta)
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón por cada pareja de jugadores. <p>Realización:</p> <p>Los jugadores se ponen por parejas uno frente al otro separados unos 10 metros.</p> <ol style="list-style-type: none"> Tocamos con el exterior del pie derecho y controlamos con el interior del mismo pie. Tocamos con el exterior del pie izquierdo y controlamos con el interior del mismo pie. Pase al compañero que repite la acción. (3'). Pasamos la pierna izquierda desde el interior y por encima del balón ("tijera") simulando irnos hacia la izquierda: me llevo el balón hacia la derecha con el exterior del pie derecho. Pase al compañero que repite la acción. (3'). Pasamos la pierna derecha desde el interior y por encima del balón ("tijera") simulando irnos hacia la derecha: me llevo el balón hacia la izquierda con el exterior del pie izquierdo. Pase al compañero que repite la acción. (3'). Dar un máximo de 4 toques y pasar el balón al compañero quien deberá hacer lo mismo sin que el balón caiga al suelo en ningún momento. (3') Pasarse el balón con la cabeza sin que caiga al suelo. (3')
5'	Estiramientos
12'	Propiocepción: Tobillos y Rodillas.
	<p>El entrenamiento del sistema Propioceptivo ayuda a mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio y el tiempo de reacción ante determinadas situaciones. A parte de evitar lesiones.</p>
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón para cada pareja de jugadores. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> La mitad de los jugadores (B) se colocan detrás de una línea del terreno de juego (puede ser la banda o el área) con el balón en las manos. Los demás jugadores (A) delante suyo a unos 5 metros de distancia y separados entre ellos otros 5 metros. <ol style="list-style-type: none"> (A) levanta la pierna derecha y aguanta el equilibrio sólo con la pierna izquierda, debe devolver el balón lanzado con las manos por (B) con el interior del pie derecho. 5 Veces con el derecho y 5 con el izquierdo. Cambiar los roles. (A) levanta la pierna derecha y aguanta el equilibrio sólo con la pierna izquierda, debe devolver el balón lanzado con las manos por (B) con la cabeza. 10 Veces y cambiar. (A) levanta la pierna derecha y aguanta el equilibrio sólo con la pierna izquierda, debe devolver el balón lanzado con las manos por (B) con el empeine del pie derecho. 5 Veces con el derecho y 5 con el izquierdo. Cambiar. (A) con las manos cruzadas delante del pecho, levanta la pierna derecha y aguanta el equilibrio sólo con la pierna izquierda, debe devolver el balón lanzado con las manos por (B) con el interior del pie derecho. 5 Veces con el derecho y 5 con el izquierdo. Cambiar los roles. (A) con las manos cruzadas delante del pecho, levanta la pierna derecha y aguanta el equilibrio sólo con la pierna izquierda, debe devolver el balón lanzado con las manos por (B) con la cabeza. 10 Veces y cambiar. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en que el pie de apoyo no debe desplazarse.
3'	Recuperación – Hidratación

5

20

25

37

40



15'	Oleadas de 4x4 + 2 comodines: Basculaciones.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balones y Petos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se hacen grupos de 4 jugadores y se asignan 2 comodines que apoyarán al equipo atacante. El primer grupo de 4 jugadores se coloca en línea al borde del área grande preparados para defender. A la señal otro equipo de 4 jugadores con balón salen de medio campo para finalizar la jugada con Tiro a portería contando con el apoyo de los 2 comodines. Cuando finaliza el ataque o los defensas logran pararlo, los atacantes se organizan defensivamente, los defensores van a la espera al medio campo y sale el otro grupo de atacantes.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en las Basculaciones defensivas. Cambiar los comodines cada cierto tiempo. Variante: El equipo que defiende sólo puede realizar una entrada.

55

15'	Partido (8x8+2Porteros): Basculaciones.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón y 8 conos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego Físico-Técnico-Táctico. En mitad del campo con porterías reglamentarias, se añaden 4 porterías pequeñas en las esquinas. Se juega un partido de 8 contra 8, los goles marcados en Portería normal valen 2 puntos en las pequeñas 1 punto. Partido de 7 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de campo.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> No pueden ponerse jugadores estáticos en las porterías. Insistir en las Basculaciones defensivas. Objetivos secundarios: mejorar los Pases en espacios reducidos. Resolución rápida a 1 o 2 toques. Salidas por las bandas. Variante: Para que el gol sea válido todos los jugadores atacantes deben pasar de medio campo.

70

15'	Mini-Partido
<ul style="list-style-type: none"> Se juega a un máximo de 3 toques. Insistir en las basculaciones. 	

85

5'	Vuelta a la Calma
<ul style="list-style-type: none"> (5') Carrera continua suave alrededor del campo. 	

90

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

95