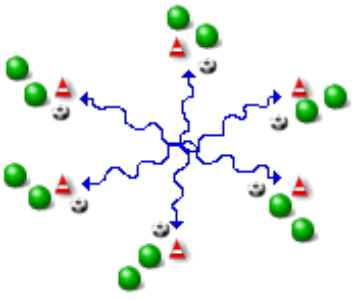
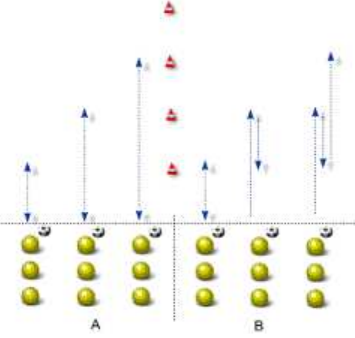




## Sesión Nº. 13: Conducción Superior.

5'	<b>Información Inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de los objetivos de la sesión.</li> </ul>
10'	<b>Calentamiento: Conducción superior: visión periférica, control del balón y cobertura técnica.</b>
	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 balones y 6 conos para marcar las filas.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se disponen los conos en círculo y a una distancia de 10/12/15 metros entre ellos.</li> <li>Formamos 6 filas de jugadores repartidos en cada cono.</li> <li>Los jugadores deben conducir el balón hasta el cono situado enfrente suyo (o saltándose 2 conos, que es lo mismo).</li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.</li> <li>Podemos poner más balones para hacer el ejercicio más dinámico y complejo.</li> <li>Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).</li> </ul>
5'	<b>Movilidad articular</b>
5'	<b>Estiramientos</b>
12'	<b>Calentamiento: Mejora de la Conducción. Resistencia aeróbica.</b>
	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 balón para cada grupo de jugadores. 4 conos.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se colocan los conos separados unos 3 metros entre sí.</li> <li>Se forman 3 grupos de jugadores, mientras un grupo realiza el ejercicio los otros dos descansan.</li> <li><b>(A):</b> Los jugadores conducen el balón cada vez a un cono situado a mayor distancia, volviendo siempre al principio.</li> <li><b>(B):</b> Los jugadores conducen el balón cada vez a un cono situado a mayor distancia, volviendo siempre al cono anterior.</li> <li>Al finalizar realizan un Pase al compañero de la fila y se colocan al final.</li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variar la distancia entre los conos según la edad de los jugadores y los objetivos físicos.</li> <li>Incidir en realizar los giros de forma rápida.</li> </ul>
3'	<b>Recuperación – Hidratación</b>

5

15

20

25

37

40



20'	<b>Finalización: Conducción y Tiro a portería.</b>
	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 24 conos. Balones.</li></ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sale (A) conduciendo en slalom entre los conos, chutar a portería, recoger el balón, volver conduciendo en slalom por (AA) y colocarse al final de la fila (B).</li><li>• (B) conduce en slalom entre los conos, chuta a portería, recoge el balón para volver conduciendo en slalom por (BB) y se coloca de la fila (A).</li><li>• Cuando (A) está llegando al último cono ya puede salir (B) y así sucesivamente.</li><li>• 10' y cambiar de lado.</li></ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar distintas partes de contacto del pie al realizar el slalom: interior, exterior, empeine (derecho/izquierdo).</li><li>• Utilizar distintas formas de chutar: interior, exterior, empeine (derecho/izquierdo).</li><li>• Trabajo intenso para los porteros.</li></ul>
20'	<b>Mini-Partido</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se juega a un mínimo de 3 toques para facilitar la conducción.</li><li>• Los últimos 5' libre de toques.</li></ul>
5'	<b>Vuelta a la Calma</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• (5') Carrera continua suave alrededor del campo.</li></ul>
5'	<b>Estiramientos</b>

60

80

85

90