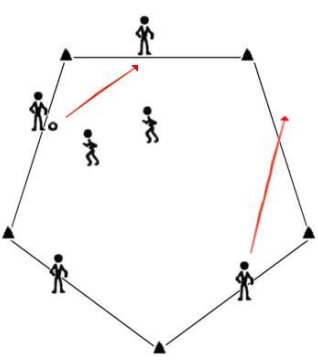
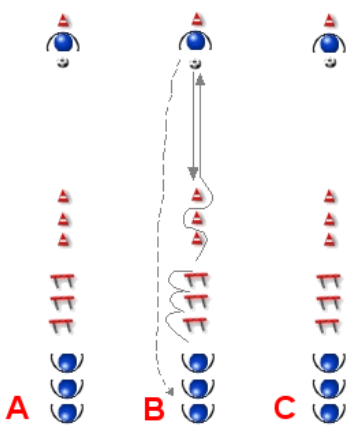




## Sesión Nº. 14: Pases. Fuerza explosiva.

<b>5'</b>	<b>Información Inicial</b>									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de los objetivos de la sesión.</li> </ul>	5								
<b>5'</b>	<b>Calentamiento: Carrera continua + Movilidad articular.</b>	10								
<b>10'</b>	<b>Rondos (4x2). Apoyos constantes.</b>	20								
		<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 Conos por cada grupo de 6 jugadores.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizamos 3 equipos de 2 jugadores por equipo.</li> <li>En un pentágono de 4/5 metros de lado y delimitado por conos, se enfrentan 4 jugadores contra 2, dispuestos tal y como indica el gráfico.</li> <li>Los de fuera juegan a conservar el balón, los de dentro a intentar interceptarlo/tocarlo.</li> <li>Se juega a 2 toques.</li> <li>El equipo que pierda el balón, lo eche fuera o dé más de 2 toques se cambia con los de dentro.</li> </ul> <p><b>Objetivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se busca ofrecer apoyos constantes al poseedor del balón; para conseguirlo los jugadores deberán ocupar el lado libre más cercano al poseedor del balón para apoyarlo.</li> </ul>								
<b>5'</b>	<b>Estiramientos</b>	25								
<b>12'</b>	<b>Fuerza Explosiva.</b>	37								
		<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 balones, 9 vallas y 12 conos.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se disponen 3 postas tal y como se aprecia en el gráfico. Vallas de 40cm. de altura, separación entre conos de 50cm. y recorrido final de 10/15 metros.</li> <li>Saltar las vallas con pies juntos, carrera en zigzag entre conos, gesto técnico (devolver pase del compañero situado enfrente) y esprintar hasta el último cono relevando al compañero que ha hecho el pase quien irá al final de la fila.</li> <li>En (A): Pases con Interior pié izquierdo.</li> <li>En (B): Pase con la mano para devolver de cabeza.</li> <li>En (C): Pases con Interior pié derecho.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Repeticiones</th> <th>Series</th> <th>Micropausa</th> <th>Macropausa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>3</td> <td>45"</td> <td>2'</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede empezar las postas realizando 3 sentadillas con sobrecarga de 20/30 Kg.</li> <li>Variar los gestos técnicos.</li> </ul>	Repeticiones	Series	Micropausa	Macropausa	10	3	45"	2'
Repeticiones	Series	Micropausa	Macropausa							
10	3	45"	2'							
<b>3'</b>	<b>Recuperación – Hidratación</b>	40								



<b>20'</b>	<b>Finalización: Pase, Desmarque de ruptura, Pase en profundidad y Chutar.</b>
<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balones y 6 conos.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se coloca un jugador en (A) con balón y otro en (B) sin balón tal y como se aprecia en el gráfico.</li> <li>(A) pasa a (B)(1) quien se la devuelve (2) realizando un desmarque de ruptura (2') para recibir el pase en profundidad (4) y chutar a Portería.</li> <li>Una vez finalizada la jugada de (A) y (B). Empiezan (C) y (D).</li> <li>El jugador que ha tirado a Portería recoge el balón y volverá al final de su fila conduciendo por la banda. El jugador en (A) es reemplazado por el siguiente de su fila y él se coloca en (B).</li> <li>Al cabo de 10 minutos cambiar los grupos de lado.</li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insistir en la velocidad de las acciones.</li> <li>Chutar a 1 solo toque, con un Control previo o encarar al Portero en un 1x1.</li> <li>También podemos realizarlo cambiando de fila una vez realizado el disparo a Portería y, en este caso, no hace falta cambiar de lado a los 10 minutos, haciendo más fluido el ejercicio.</li> </ul>	

60

<b>20'</b>	<b>Mini-Partido</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se juega a un máximo de 2 toques.</li> <li>Los últimos 5' libre de toques.</li> <li>Para que el gol sea válido todos los jugadores atacantes deben estar en su mitad del terreno de juego.</li> </ul>	

80

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

85

<b>5'</b>	<b>Estiramientos</b>
-----------	----------------------

90