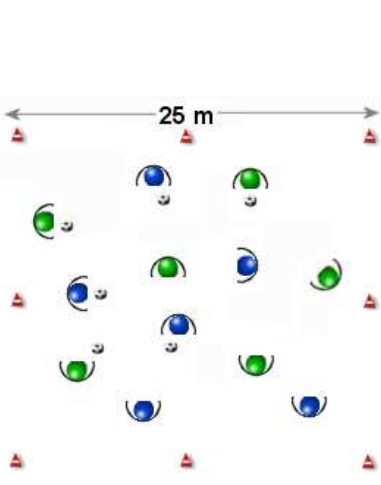




## Sesión Nº. 16: Mejorar la eficacia en las Paredes.

<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</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote suave alrededor del campo.</li> </ul>	10
<b>10'</b>	<b>Movilidad articular.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos filas (máx. 3 jugadores por fila) enfrentadas una de otra y separadas unos 12 metros, se van pasando el balón y al cambiar de fila realizan distintos ejercicios de movilidad articular. Insistir en la movilidad <u>antes</u> de recibir el balón ('atacar al balón', no esperarlo).</li> <li>Tipos de pases: <ul style="list-style-type: none"> <li>Control orientado con el derecho y pase con el izquierdo (y al revés).</li> <li>Pases a un sólo toque.</li> <li>Pases con la mano para que el compañero la devuelva de cabeza al siguiente.</li> </ul> </li> <li>--- Fin de ejercicios de movilidad articular al cambiar de fila, ahora se cambia al trote suave --- <ul style="list-style-type: none"> <li>Pared con el compañero que cambia de fila (derecha/izquierda).</li> </ul> </li> </ul>	20
<b>5'</b>	<b>Estiramientos.</b>		25
<b>10'</b>	<b>Mejora de la eficacia en las paredes (sin finalización).</b>	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;">  <p>El diagrama muestra un cuadrado de 25 metros de lado. En cada uno de los cuatro vértices hay un triángulo rojo que indica un cono. Dentro del cuadrado, se sitúan dos grupos de jugadores, cada uno con tres balones. Los jugadores de un grupo están representados por círculos azules y los de otro grupo por círculos verdes. Las flechas indican el movimiento de los balones entre los jugadores de cada grupo.</p> </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conos. Balones. Petos.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En un cuadrado de 25 metros se colocan 2 grupos de 6 jugadores con 3 balones por grupo.</li> <li>Ambos grupos intentarán mantener el máximo tiempo la posesión de los tres balones de los que disponen y mantendrán un ritmo en el juego continuo; realizando pases cortos y paredes. Los jugadores <b>NO pueden</b> interceptar los balones del otro grupo. Se juega a un máximo de 2 toques (aunque para que sea una pared debe ser a un sólo toque).</li> <li>El grupo ganador será el que consiga mantener en juego el último balón.</li> <li>Al estar dos grupos en el mismo espacio de juego se genera una oposición semiactiva.</li> </ul> <p><b>Observaciones:</b></p> <p>Ejercicio para la mejora de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La eficacia de la realización de las paredes.</li> <li>La eficacia de la posesión del balón.</li> <li>La ocupación y aprovechamiento del espacio.</li> <li>La correcta orientación postural para recibir y ejecutar los pases.</li> <li>La velocidad y precisión en el juego.</li> <li>El ritmo de juego.</li> </ul> </div> </div>	35
<b>3'</b>	<b>Recuperación – Hidratación</b>		38



25'	<b>Mejora de la eficacia en las paredes (con finalización).</b>
	<b>Material necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balones. Petos.</li></ul>
	<b>Realización:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• En un terreno de 60x40 metros se enfrentan 3 equipos de 4 jugadores más 2 porteros.</li><li>• Se juega libre de toques y con marcaje al hombre o mixto.</li><li>• El equipo comodín está colocado en los carriles laterales y por detrás de los defensores, no podrán abandonar sus posiciones, ni finalizar los ataques y juegan a un solo toque (actúan como receptores de la pared).</li><li>• Antes de intentar el gol deben de hacer un mínimo de 2 paredes.</li></ul>
	<b>Observaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cada 5' cambiar el grupo de comodines.</li><li>• Mantener un adecuado equilibrio ofensivo durante todo el ataque.</li></ul> Ejercicio para la mejora de: <ul style="list-style-type: none"><li>• La eficacia de la realización de las paredes.</li><li>• La eficacia de la posesión del balón.</li><li>• Los desmarques de Apoyo y de Ruptura.</li><li>• La ocupación y aprovechamiento del espacio.</li><li>• La amplitud ofensiva mediante los pasillos laterales.</li><li>• La movilidad y las ayudas permanentes.</li><li>• La correcta orientación postural para recibir y ejecutar los pases.</li><li>• La velocidad, la precisión y la progresión en el juego.</li><li>• El equilibrio ofensivo.</li></ul>

63

3'	<b>Recuperación – Hidratación</b>
----	-----------------------------------

66

20'	<b>Mini-Partido</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 5' jugando a un máximo de 1 toque.</li><li>• 5' jugando a un máximo de 2 toques.</li><li>• Los últimos 10' libre de toques.</li><li>• El Gol vale doble si en la jugada se ha realizado alguna Pared.</li></ul>	

86

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

96