



## Sesión Nº. 17: Basculaciones, Coberturas y Permutas.

<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> </ul> <p style="text-align: center;">--- Fin de la movilidad al cambiar de fila, ahora se cambia al trote suave ---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pared con el compañero que cambia de fila (derecha/izquierda).</li> <li>Regatear al compañero que viene de cara (oposición pasiva).</li> </ul>	20
<b>5'</b>	<b>Estiramientos.</b>		25
<b>7'</b>	<b>Rueda de Pases.</b>	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> </div> <div style="flex: 2;"> <p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 balón para cada grupo.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dividimos a los jugadores en grupos de 3 o 4.</li> <li>Asignamos a cada jugador un Número.</li> <li>Los jugadores deben moverse a trote suave y en dispersión por un terreno de juego delimitado según el número de jugadores (por ejemplo: área de penalti).</li> <li>Los balones en posesión de los nº.1 lo tienen que pasar al nº.2, estos al nº.3, etc. El último lo pasa de nuevo al nº.1 y así sucesivamente; <b>a un solo toque.</b></li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Como objetivos se pretende que el jugador busque constantemente una <b>línea de pase</b> y, al mismo tiempo, no pierda de vista al compañero a quien deberá realizarle el pase.</li> <li>Se puede obligar a jugar con el pie menos hábil.</li> </ul> </div> </div>	32
<b>3'</b>	<b>Recuperación – Hidratación</b>		35
<b>20'</b>	<b>Basculaciones, Coberturas y Permutas.</b>	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> </div> <div style="flex: 2;"> <p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conos, Balones y Petos.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En un terreno de 60x40 metros, marcamos con conos 6 porterías de 3 metros de ancho. Grupos de 3x3 o 4x4.</li> <li>El grupo atacante deberá dar un mínimo de dos pases en su propio campo antes de poder progresar en ataque para dar tiempo a los defensores a replegarse en la zona establecida.</li> <li>El gol se consigue conduciendo por dentro de cualquiera de las tres porterías.</li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se trata de mantener el posicionamiento defensivo durante toda la fase defensiva, realizando las coberturas y permutas pertinentes e insistir en la rapidez en las basculaciones.</li> <li>Al mismo tiempo que se mantiene el posicionamiento defensivo, se presionará al rival para recuperar el balón y realizar el ataque (dando primero 2 pases en propio campo).</li> <li>En el momento que el contrario pase el balón hacia atrás la línea defensiva debe avanzar en vertical sus posiciones.</li> </ul> </div> </div>	55



<b>15'</b> Ataques en Oleadas.	
	<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>• Un grupo de 4 defensores en posición de Repliegue en la línea de medio campo.</li><li>• Grupos de 6 jugadores en disposición 4-2 realizan ataques combinativos, jugando a un máximo de 3 toques.</li><li>• Si el equipo defensor logra 'robar' el balón y dar 3 pases consecutivos se anota 1 gol (puede apoyarse con el portero).</li><li>• El equipo atacante antes de poder hacer gol debe haber realizado un mínimo de 4 pases consecutivos.</li></ul>
	<b>Observaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cada 3 o 4 ataques cambiar el equipo defensor.</li><li>• Se trata de mantener el posicionamiento defensivo mediante las coberturas y permutas pertinentes e insistir en la rapidez de las basculaciones.</li><li>• Al mismo tiempo que se mantiene el posicionamiento defensivo, se presionará al rival para recuperar el balón.</li><li>• Cada vez que el contrario retrase el balón se debe aprovechar para adelantar la línea defensiva verticalmente.</li></ul>

70

<b>15'</b> Mini-Partido	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de marcar gol realizar 4 pases consecutivos.</li><li>• Se juega libre de toques.</li></ul>	

85

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

95