




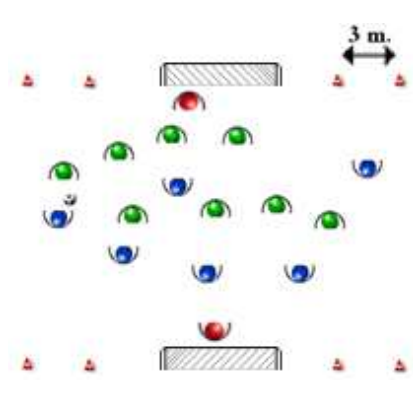
Sesión Nº. 18: Transición Ataque-Defensa. Coberturas, Permutas, etc.

5'	Información Inicial	5
	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los objetivos de la sesión. 	
5'	Calentamiento	10
	<ul style="list-style-type: none"> Trote suave alrededor del campo. 	
10'	Movilidad articular.	20
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar Control+Pase en un cuadrado y al cambiar de sitio hacer ejercicios de movilidad articular. 	
5'	Estiramientos.	25
12'	Propiocepción: Tobillos y Rodillas.	
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>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), pasaran el balón a (A) con precisión y con 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 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 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 con el empeine del pie derecho. 5 Veces con el derecho y 5 con el izquierdo. Cambiar. 	
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en que el pie de apoyo no debe desplazarse. Se aumenta la dificultad con las manos cruzadas delante del pecho. 	37
10'	Rondos (4x2). Apoyos constantes.	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 Conos por cada grupo de 6 jugadores. 	
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Organizamos 3 equipos de 2 jugadores por equipo. 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. Los de fuera juegan a conservar el balón, los de dentro a intentar interceptarlo. Se juega a 2 toques. El equipo que pierda el balón, lo eche fuera o dé más de 2 toques se cambia con los de dentro. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los de fuera: deben ofrecer apoyos constantes al poseedor del balón; para conseguirlo los jugadores deberán ocupar el lado libre más cercano al poseedor del balón para apoyarlo. Los de dentro: se pretende la mejora de las Coberturas y las Permutas, para ello insistiremos en estas acciones a los jugadores de dentro del Rondo. Deben manifestar una adecuada orientación postural, tanto en el que presiona al poseedor del balón como el jugador que realiza la cobertura. 	
3'	Recuperación – Hidratación	50



15'	Mejora de las transiciones Ataque-Defensa.
	<p>Material necesario: Conos. 10 conos.</p>
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En medio campo se distribuyen conos y jugadores, como se ve en el gráfico. • Empieza el jugador (A) conduciendo el balón hasta la frontal del área donde disparará a portería y transición rápida a frenar la progresión del jugador (B) que sale a máxima velocidad para intentar hacer gol pasando entre los conos de medio campo. • Después del disparo de (A) empieza (C) repitiendo la misma acción por el lado contrario.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posibles rotaciones: <ul style="list-style-type: none"> - A-B-A y cambiar con C-D-C cada 7 disparos o por tiempo. - O bien: A-D-C-B-A. • Podemos premiar el gol de manera que no tenga que ir a defender (aunque esto de alguna manera se aleja de los objetivos). • Insistir en la velocidad de las acciones.

65

20'	Partido (8x8+2Porteros): Basculaciones---Coberturas-Vigilancias-Permutas.
	<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 y en las pequeñas 1 punto.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No pueden ponerse jugadores estáticos en las porterías. • Insistir en los objetivos defensivos. • 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.

85

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

95