



## Sesión Nº. 19: Mejorar el pensamiento Táctico.

5'	<b>Información Inicial</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de los objetivos de la sesión.</li> </ul>	

5'	<b>Calentamiento: Ejercicios de Trote + Movilidad articular.</b>
----	--

15'	<b>Calentamiento: Mejora de los Pases (Rueda de Pases).</b>
-----	---

	<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 jugadores por grupo.</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> <li>Primero se realizarán con el pié derecho y después con el izquierdo.</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><b>Hacer 'paquetes'</b> (velocidad de reacción): El entrenador dice un número y los jugadores deben reunirse en grupos de tantos jugadores como el número que ha dicho.</li> </ul>

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

15'	<b>Mejorar el pensamiento Táctico. 4x4+4.</b>
-----	---

	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 conos, petos, balones.</li> </ul>
	<p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Delimitamos un terreno de juego cuadrado de unos 40 mts. de lado o más dependiendo de la edad y el objetivo físico.</li> <li>Juegan 3 equipos de 4 jugadores, 2 por dentro y 1 por fuera en los lados del cuadrado.</li> <li>Premisas: <ul style="list-style-type: none"> <li>El equipo de dentro, poseedor del balón, sólo puede jugar con los de fuera y no puede devolver el Pase.</li> <li>El equipo que defiende debe recuperar realizando un Pase a uno de los de fuera, si lo consiguen se cambian los roles: El equipo que defendía pasa a apoyar desde fuera, los de fuera pasan dentro con la posesión del balón y los que lo han perdido pasan a defender.</li> </ul> </li> <li><b>No hay límite de toques.</b> Si queremos obligar a jugar rápido podemos incluir la premisa de que los de dentro también pierden la posesión si son 'tocados en el hombro con la mano' por un defensa.</li> </ul> <p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Este ejercicio obliga a evaluar constantemente la situación del juego para poder decidir correctamente <b>antes</b> de la recepción del Pase. También es libre de decidir si puede Conducir, Pasar al primer toque, etc.</li> </ul> <p><b>Variaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar o disminuir la superficie del cuadrado.</li> </ul>

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



<b>15'</b>	<b>Finalización: Pasar, Desdoblar, Centrar y Chutar.</b>
	<b>Material necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4/6 balones. 6 conos.</li></ul>
	<b>Realización:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empieza (A) dando un pase a (B) y le dobla por su espalda.</li><li>• (B) conduce hasta el cono (D) donde pisa el balón para dejárselo a (C).</li><li>• (C) realizará un pase en profundidad a (A1) e irá corriendo por detrás del cono (F) a buscar el remate en el segundo palo.</li><li>• Mientras (B) ha seguido corriendo dando la vuelta al cono (E) yendo a buscar el remate en el primer palo.</li><li>• (A1) centrará para que rematen (B1) o (C1).</li><li>• Cuando finalizan, recogen el balón y vuelven intercambiando sus posiciones en el sentido de las agujas del reloj.</li></ul>
	<b>Variaciones y Observaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Insistir en la velocidad de las acciones y las temporizaciones.</li></ul>

63

<b>20'</b>	<b>Juego Real. Partido de todos los jugadores.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 10' jugar limitando el N°. de toques dependiendo de la zona donde nos encontremos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Zona de Iniciación: libre de toques.</li><li>- Zona de Creación: 3 toques máximo.</li><li>- Zona de Finalización: 1 toque.</li></ul></li><li>• 10' Libre de toques.</li></ul>	

83

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

93