



Sesión Nº. 21: Mejorar el ritmo de juego.

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

5

5'	Calentamiento: Ejercicios de Trote + Movilidad articular.
----	--

10

12'	Calentamiento: Mejora del ritmo de juego (I).
-----	--

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conos, Balones y Petos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> En un espacio de juego de 15x15 juegan dos grupos de 6 jugadores con 3 balones por grupo. Cada grupo se va pasando el balón a 1 toque. La tarea se desarrolla con una oposición semiactiva como consecuencia de estar jugando dos grupos en el mismo espacio de juego. Los jugadores de ambos grupos no podrán interceptar el balón al otro grupo. Ambos grupos intentarán mantener el máximo tiempo la posesión de los tres balones de los que disponen. El grupo ganador será el que consiga mantener en juego el último balón.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conceptos tácticos ofensivos: <ul style="list-style-type: none"> Mejora del ritmo en el juego continuo. Mejora de la eficacia de la posesión del balón. Mejora de la ocupación y aprovechamiento del espacio de juego. Buscar una correcta orientación postural para recibir y ejecutar los pases. Mejorar la velocidad y precisión en el juego.

22

5'	Estiramientos.
----	-----------------------

27

10'	Calentamiento: Mejora del ritmo de juego (II).
-----	---

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conos, Balones y Petos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> En un espacio de juego de 40x40 juegan dos grupos de 6 jugadores con 3 balones por grupo. Cada grupo se pasa el balón a 3 toques máximo y después de pasar el balón debe realizar un cambio de ritmo buscando una nueva línea de Pase. Se pueden realizar un máximo de 3 Pases cortos, el siguiente debe ser medio o largo. La tarea se desarrolla con una oposición semiactiva como consecuencia de estar jugando dos grupos en el mismo espacio de juego. Los jugadores de ambos grupos no podrán interceptar el balón al otro grupo. Ambos grupos intentarán mantener el máximo tiempo la posesión de los tres balones de los que disponen. El grupo ganador será el que consiga mantener en juego el último balón.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conceptos tácticos ofensivos: <ul style="list-style-type: none"> Mejora del ritmo en el juego basado en los cambios de ritmo. Mejora de la eficacia de la posesión del balón. Mejora de los apoyos (constante creación de líneas de Pase). Mejora de las ayudas permanentes, manifestando una gran movilidad entorno al poseedor del balón (ofrecer múltiples soluciones al poseedor del balón). Mejorar la velocidad y precisión en el juego.

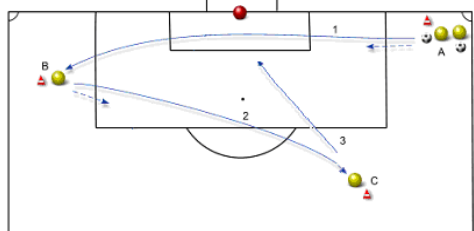
37

3'	Recuperación – Hidratación
----	-----------------------------------

40



20' Finalización: Cambios de orientación, Control y Chutar.



Material necesario:

- 3 o 4 balones. 3 conos.

Realización:

- Grupos de 7 a 9 jugadores máximo. Los jugadores en (A) con balón.
- Partiendo de (A), cambio de orientación hasta (B), control y nuevo cambio de orientación hasta (C), quien finalizará con tiro a portería.
- Los jugadores van cambiando a la posta donde realizan el pase, (C) una vez a disparado a portería recoge el balón y se sitúa en (A).

Variaciones y Observaciones:

- Podemos poner condiciones en el disparo a puerta: con la pierna menos hábil, colocar con el interior, con el empeine, centrar y rematar de cabeza, etc.
- Al cabo de 10 minutos cambiar de lado.
- Insistir en la precisión de los controles y los pases.

60

3' Recuperación – Hidratación

63

25' Juego Real. Partido de todos los jugadores.

- 15' con los siguientes condicionantes:
 - En zona de Iniciación jugar libre de toques.
 - En zona de Creación jugar a un máximo de 2 o 3 toques.
 - En zona de Finalización manifestar cambios de ritmo, explosividad, rapidez, gol a 1 toque, etc.
- 10' Libre.

88

5' Vuelta a la Calma y Estiramientos

- Carrera continua suave alrededor del campo. Caminar y Recoger el material. Estiramientos.

93