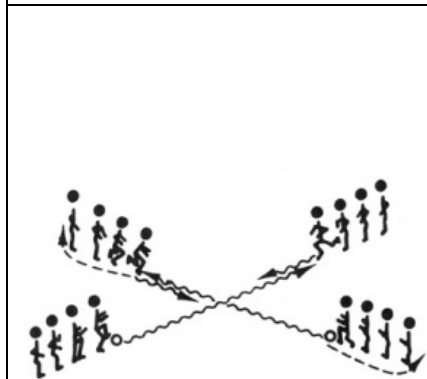




Sesión N°. 1: 60 minutos (aproximadamente)

Levantar la vista durante la Conducción



Material necesario:

- 2 o 4 balones. 4 conos para marcar las filas formando un cuadrado de unos 10 metros de lado.

Realización:

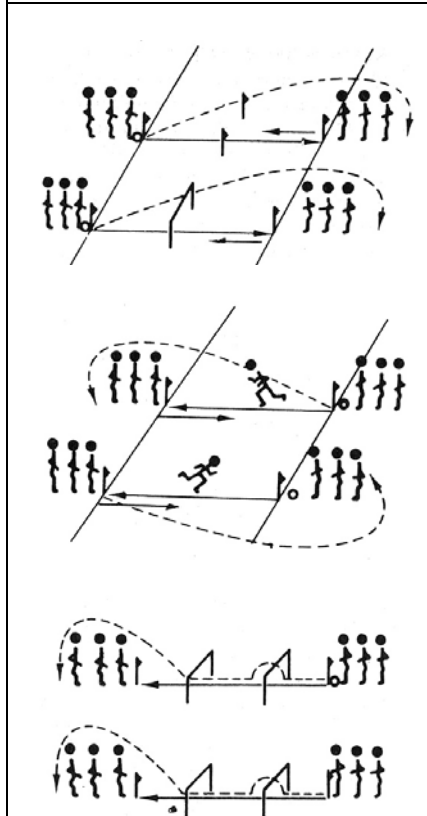
- 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono.
- 2 filas con balón y 2 sin balón.
- Los jugadores con balón conducen hasta el compañero de enfrente y ocupan la última posición de la fila donde han ido.

Variaciones i Observaciones:

- Al cruzarse los jugadores obliga a estar atento para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.
- Se puede hacer que cuando lleguen al medio realicen un pase al compañero.
- Se pueden introducir 4 balones para hacer el ejercicio mucho más dinámico y complejo.
- Podemos poner condiciones en la forma de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Mejora del Control i el Pase



Material necesario:

- 1 balón i 4 conos por cada 2 filas de jugadores. 3, 4 jugadores por fila.

Realización:

- Hacer filas de jugadores enfrentados entre ellos y separados unos 5/10/15/... metros, dependiendo de si queremos entrenar pases cortos, medios o largos.
- Poner en el medio 2 conos formando una portería de 1 metro.
- Realizar pases al jugador de delante haciendo pasar el balón por el medio de los conos; correr hasta ocupar el último lugar de la fila donde ha realizado el pase.

Variaciones i Observaciones:

Se pueden sustituir los conos del medio por porterías pequeñas.

Una progresión podría ser empezar sin conos y ponerlos después.

Se puede hacer con 2 porterías en medio y saltar la primera i pasar por debajo de la segunda.

El jugador que recibe el pase puede realizar los siguientes gestos técnicos:

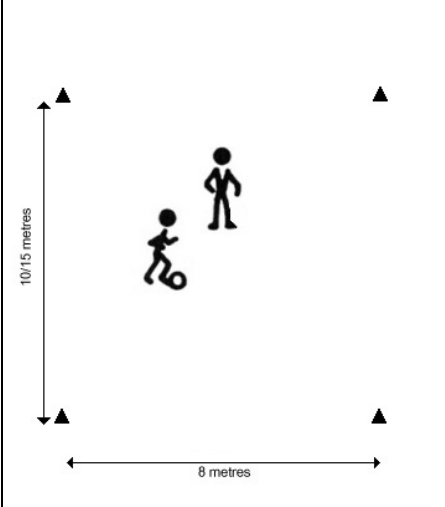
- Control orientado con el interior del pie izquierdo y pasar con el interior del pie derecho (y al revés).
- Control orientado con el interior del pie derecho y pasar con el exterior del mismo pie (y al revés).
- Pasar al primer toque con el interior del pie derecho (y después con el izquierdo).
- Pasar al primer toque con el exterior del pie derecho (y después con el izquierdo).
- Pasar al primer toque con el empeine del pie derecho (y después con el izquierdo).

Pensar siempre en la bilateralidad (derecha/izquierda)

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

En esta edad los niños se deshidratan con facilidad, por lo tanto, es importante a la mitad del entrenamiento dejar un momento para descansar y **beber agua**. Recordar que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**. **Tiempo Aproximado:** 5 minutos.



Mini-Partidos de (1x1).	
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón por cada 2 jugadores.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• En un terreno de juego de 10/15 metros de largo se colocan 4 conos formando 2 porterías de 8 metros de ancho.• Los jugadores, por parejas, juegan un partido de 1x1.• Para hacer gol tienen que pasar el balón controlado por dentro de la portería contraria..• Gana quien haga más goles.
	Variaciones i Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Como es un ejercicio muy intenso debemos controlar el tiempo.• Cada 2 minutos hacer 1 minuto de descanso y cambiar las parejas. Tiempo Aproximao: 5 series x 2' (+4') = 14 minutos.

Juego Real – Partido
Partido de todos los jugadores (6x6 – 7x7). Explicar claramente las zonas de influencia de cada jugador.
Tiempo Aproximado: 2 partes de 10' (+2' de descanso) = 22 minutos.

Vuelta a la Calma
Recoger el material, quitarse las botas y dar un paseo todos juntos caminando descalzos por el césped.
Tiempo Aproximado: 4 minutos.