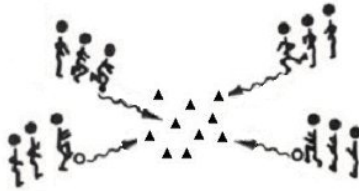




### Levantar la vista durante la Conducción

**Material necesario:**

- 2 o 4 balones. 4 conos para marcar las filas formando un cuadrado de 10 metros de lado. De 5 a 10 conos para poner como obstáculos en medio del recorrido de manera aleatoria.

**Realización:**

- 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono.
- 2 filas con balón y 2 sin.
- Los jugadores con balón conducen hasta el compañero de delante esquivando los distintos conos que se encuentren por el camino y a los otros compañeros; cuando llegan entregan el balón al primer jugador de la fila y ocupan la última posición de la misma.

**Variaciones i Observaciones:**

- Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.
- Cuantos más conos pongamos más difícil será el recorrido y más atención necesitaran los jugadores para no chocar.
- Se pueden introducir 4 balones para hacer el ejercicio más dinámico y complejo.
- Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).
- Si aumentamos la distancia aumentaremos el componente físico de resistencia aeróbica.

**Tiempo Aproximado:** 10 minutos.

### Coordinación i Habilidad (1 – Dificultad Baja).

La habilidad y el dominio del balón es la base donde se fundamenta la técnica individual de un futbolista. Estos ejercicios también sirven para mejorar el equilibrio y la coordinación.

**Material necesario:**

- 1 balón por jugador.

**Realización:**

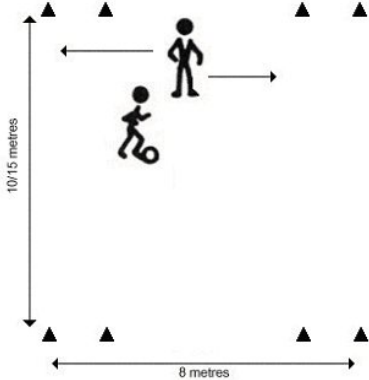
1. Cogemos el balón con la mano, lo lanzamos al suelo y, antes que dé el segundo bote, tenemos que volverlo a coger con las manos después de chutar con el empeine del pie derecho/izquierdo (Una vez con el derecho y otra con el izquierdo).
2. Cogemos el balón con la mano, lo lanzamos al aire y, antes que toque el suelo, tenemos que volver a cogerlo con las manos después de chutar con el empeine del pie derecho/izquierdo (Una vez con el derecho y otra con el izquierdo).
3. Cogemos el balón con la mano, lo lanzamos al aire y, antes que toque el suelo, tenemos que volver a cogerlo con las manos después de darle un toque con el muslo de la pierna derecha/izquierda (Una vez con la derecha y otra con la izquierda).
4. La planta del pie encima del balón, lo hacemos rodar hacia adelante y hacia atrás (punta/talón). Repetimos 10 veces y cambiamos de pie. Podemos hacer 2 o 3 repeticiones.
5. La planta del pie derecho encima del balón, lo hacemos rodar hacia la izquierda y con el exterior del mismo pie la volvemos a la derecha. Repetimos 10 veces y cambiamos de pie. Podemos hacer 2 o 3 repeticiones.
6. La planta del pie derecho encima del balón, lo hacemos rodar hacia la izquierda y con la planta del pie izquierdo la volvemos a la derecha. Repetimos 10 veces.
7. Lanzamos el balón contra el suelo, dar media vuelta y recogerlo antes del segundo bote. (Giros a la derecha e izquierda).
8. Hacer toques con el interior de los dos pies, como si fuera un baile.

**Tiempo Aproximado:** 12 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**. Recuerda que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**. **Tiempo Aproximado:** 5 minutos.



## Mini-Partidos (1x1 con 4 porterías).



### Material necesario:

- 1 balón por pareja de jugadores.

### Realización:

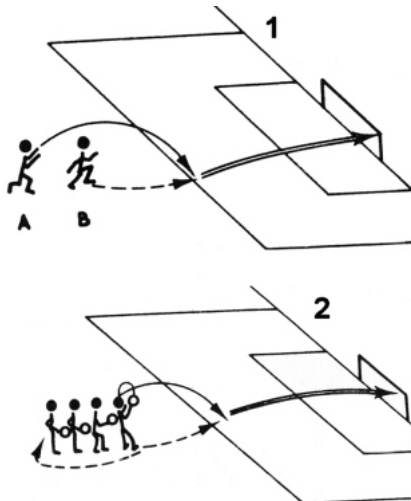
- En un terreno de juego de 10/15 metros de largo se colocan 8 conos formando 4 porterías de 2 metros de ancho.
- Los jugadores, por parejas, hacen un partido de 1x1.
- Se puede hacer gol chutando o pasando con el balón controlado por cualquiera de las 2 porterías del rival.
- Gana el que hace más goles.

### Variaciones i Observaciones:

- Como que es un ejercicio muy intenso debemos controlar el tiempo.
- Cada 2 minutos hacer 1 minuto de descanso y cambiar las parejas.

**Tiempo Aproximado:** 5 series x 2' (+4') = 14 minutos.

## Mejora del Tiro a Portería



### Material necesario:

- 1 balón por jugador.

### Realización:

- Se colocan todos los jugadores en fila. El Entrenador lanza el balón al aire cerca del área de penalti; el jugador debe chutar antes que el balón dé el segundo bote.
- El jugador que chuta recoge el balón y vuelve a ponerse en la fila.
- También se puede hacer que sean los mismos jugadores que lanzen el balón por delante suyo y vayan a rematar (2).

### Variaciones i Observaciones:

- Utilizar diferentes partes de contacto para chutar: interior, exterior, empeine.
- No olvidemos la bilateralidad: chutar con la derecha y la izquierda.
- Una dificultad creciente será chutar antes que el balón toque el suelo.
- Se puede realizar con o sin portero. Si se hace sin portero podemos colocar 2 conos a 1 metro de los palos formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión del disparo.
- Los jugadores pueden salir de caras al Entrenador o de espaldas, estirados en el suelo o sentados.
- Se debe realizar desde distintos lugares del terreno de juego: frontal del área, lateral, incluso lanzando el balón desde detrás de la portería.

\*\*\* Aumentad la dificultad a medida que veáis las mejoras técnicas de los jugadores.

**Tiempo Aproximado:** 15 minutos.

## Vuelta a la Calma

Recoger el material, quitarse las botas y dar un paseo todos juntos **caminando** descalzos sobre el césped.

**Tiempo Aproximado:** 4 minutos.