



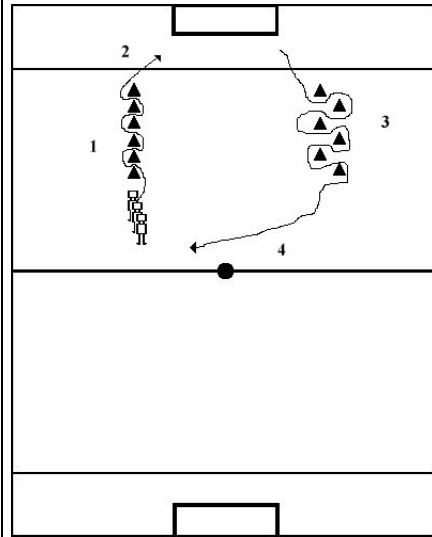
Mejora del Control i los Pases	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón para cada grupo. 3/4 jugadores por fila.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer filas de jugadores enfrentados entre ellos formando un triángulo o un cuadrado. • Realizar diferentes tipos de pases cambiando de fila el jugador que realiza el pase. <p>Variaciones i Observaciones: Se puede hacer control y pase o al primer toque dependiendo del nivel de los jugadores.</p> <p>El jugador que recibe el pase puede realizar los siguientes gestos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control orientado con el interior del pié izquierdo y pasarlo con el interior del pié derecho (y al revés). • Control orientado con el interior del pié derecho y pasar con el exterior del mismo pié (y al revés). • Pasar al primer toque con el interior del pié derecho (y después con el izquierdo). • Pasar al primer toque con el exterior del pié derecho (y después con el izquierdo). • Pasar al primer toque con el empeine del pié derecho (y después con el izquierdo). <p style="text-align: center;"><u>Pensar siempre en la bilateralidad (derecha/izquierda)</u></p>
<p>Tiempo Aproximado: 10 minutos.</p>	

Iniciación al regateo.	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón para cada jugador. 10 conos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se colocan 5 conos a una distancia de 2/3 metros de la línea central del campo separados entre ellos unos 10/15 metros. Los otros 5 conos igual pero aprovecharemos la línea del área. • Los jugadores en fila van entrando en el circuito uno por uno. • Conducen el balón hasta el cono, antes de llegar desplazan el balón con un solo toque para pasar la línea correspondiente. • Van a controlar el balón y lo conducen para continuar el circuito. <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exigir en el momento del cambio de dirección un cambio de ritmo (aceleración). • Antes de realizar el desplazamiento del balón se puede hacer una “finta” (‘amago’) al lado contrario donde se desplazarán. • El desplazamiento del balón se puede hacer con el interior del pié correspondiente o con el exterior del otro.
<p>Tiempo Aproximado: 10 minutos.</p>	

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.



Mejora de la Conducción i el Tiro. (Circuito-1).



Material necesario:

- 1 balón para cada jugador y 12 conos.

Realización:

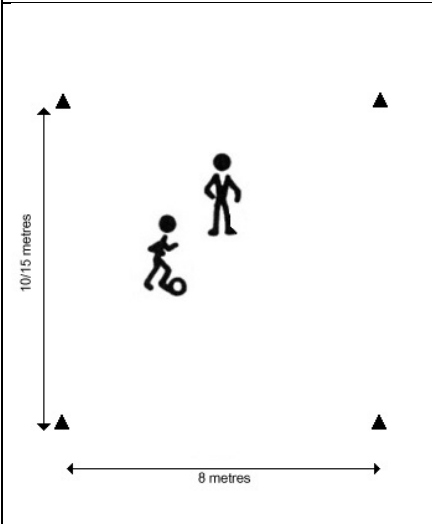
- Slalom entre los conos (1).
- Tiro a portería (2). Recoger el balón.
- Volver haciendo slalom entre los conos (3).
- Incorporarse al final de la fila (4).

Variaciones i Observaciones:

- Utilizar distintas superficies de contacto del pié en los slalom (interior, exterior, empeine).
- El tiro a portería se puede realizar con portero o con precisión a una zona delimitada por conos cerca de los palos, formando dos porterías pequeñas.
- Cambiar el portero en cada serie realizada.
- Cambiar el orden de realización del ejercicio (4-3-2-1).

Tiempo Aproximado: 8 minutos x 2 lados = 16 minutos.

Mini-Partidos de (1x1).



Material necesario:

- 1 balón por cada 2 jugadores.

Realización:

- 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:

- Como 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.

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.