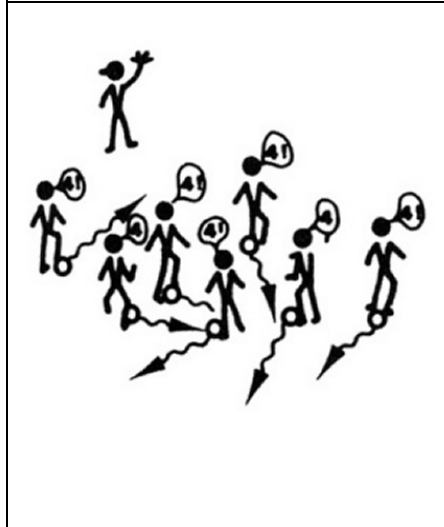




## Sesión N°. 4: 60 minutos (aproximadamente)

### Levantar la vista durante la Conducción

**Material necesario:**

- 1 balón para cada jugador.

**Realización:**

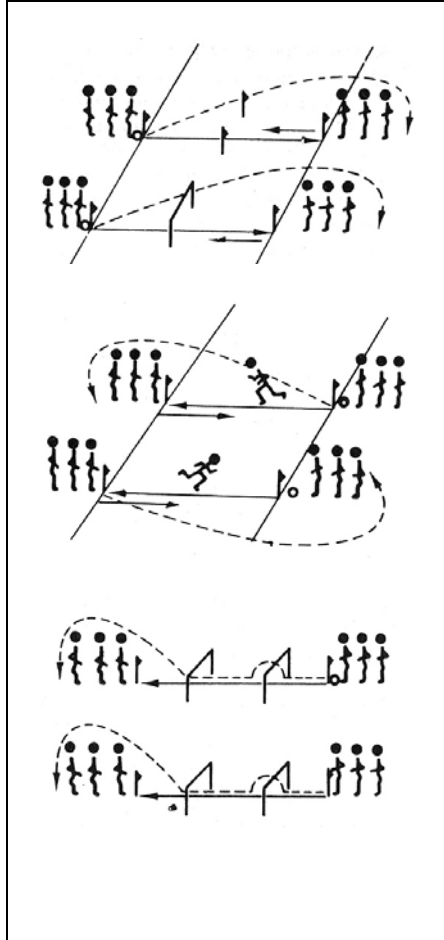
- Los jugadores se mueven conduciendo el balón en un terreno de juego delimitado y sin chocar entre ellos.
- El Entrenador con la mano levantada enseña un número de dedos.
- Los jugadores deben decir el número en voz alta lo más pronto posible.

**Variaciones i Observaciones:**

- Al ver el número dejan el balón y se juntan en grupos de tantos jugadores como el número dado (“hacer paquetes”).
- Se pueden poner condiciones en la forma de conducir el balón (con la izquierda, con la derecha, con el interior, etc.).
- Debemos vigilar a los jugadores que tardan demasiado en decir el número o que conducen el balón sin levantar la cabeza constantemente.

**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).

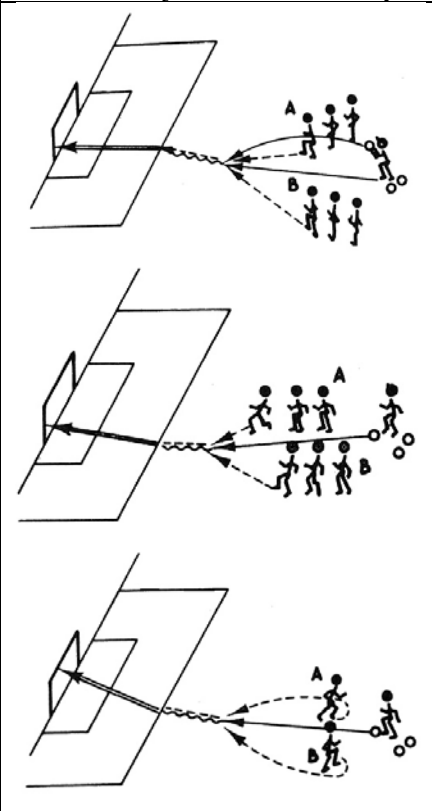
Pensar siempre en la bilateralidad (derecha/izquierda)**Tiempo Aproximado:** 10 minutos.

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



## Mejora del Tiro a Portería (1). (Salida rápida).

En este ejercicio, a parte de los muchos aspectos técnicos, también se trabaja la **velocidad de reacción**. Por lo tanto, es un ejercicio a tener muy en cuenta en nuestros entrenamientos y que vale la pena abusar de él.



### Material necesario:

- 6/7 balones.

### Realización:

- Los jugadores se colocan en 2 filas fuera del área grande. El Entrenador en medio con los balones, lanza un balón y deben salir a lucharlo para hacer gol en la portería. El jugador que logra chutar tiene que ir a buscar el balón y devolverlo al montón donde está el Entrenador.

### Variaciones i Observaciones:

Este es un ejercicio típico con muchas posibilidades:

- Los jugadores pueden salir de distintas posturas: de pie mirando hacia delante o hacia atrás, sentados en el suelo, estirados prono o supino, de lado, etc.
- El Entrenador puede lanzar el balón raso con el pie o por arriba con la mano.
- Podemos realizar diferentes acciones: regatear y chutar, chutar rápido al primer toque o a 2 toques, hacer gol con el pie menos hábil (derecho o izquierdo).
- Las filas pueden estar enfrente de la portería o en la banda derecha o izquierda.
- También podemos hacerlo con o sin portero. Si lo hacemos sin portero colocaremos 2 conos a 1 metro de los palos formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión del disparo.

**Tiempo Aproximado:** 15 minutos.

## Juego Real - Partido

Partido de todos los jugadores (6x6 – 7x7).  
Explicar claramente las **zonas de influencia** de cada jugador.

**Tiempo Aproximado:** 15 minutos.

## Vuelta a Calma

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

**Tiempo Aproximado:** 4 minutos.