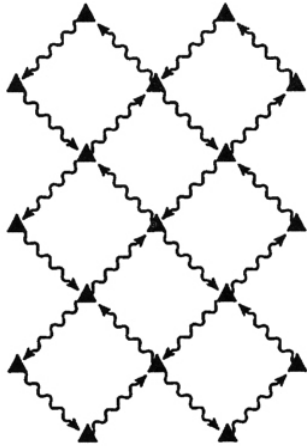




Mejora de los distintos Tipos de Regateo.

**Material necesario:**

- 1 balón para cada jugador. 17 conos.

Realización: Ejecutar distintos tipos de regateos en el circuito de conos.**Recordemos que todos los ejercicios se deben realizar con los dos pies.**

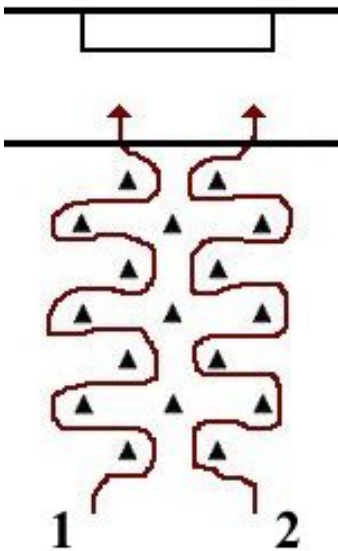
- ♦ **Recorte interior:** El jugador cuando llega al cono “recorta” la dirección del balón con el interior del pie cambiando la dirección.
- ♦ **Recorte exterior:** El jugador cuando llega al cono “recorta” la dirección del balón con el exterior del pie cambiando su dirección.
- ♦ Paso al frente.
- ♦ Paso por encima.
- ♦ Tijera.
- ♦ Giro interior.
- ♦ Giro exterior.
- ♦ Truco de suela.
- ♦ Pisar por detrás de la pierna de apoyo.

Observaciones:

- Los nombres de los distintos tipos de regateo han sido cogidos del libro: “Regatear con Eficacia” de Peter Schreiner; os recomiendo seguir las explicaciones técnicas del mismo.
- Es importante hacer ver a los jugadores que los conos son “adversarios” y, por lo tanto, deben de realizar el regate **antes** de llegar a ellos.

Tiempo Aproximado: 15 minutos.

Mejora de la Conducción i el Tiro a Portería (1).

**Material necesario:**

- 1 balón para cada jugador i 17 conos.

Realización:

- Slalom entre los conos y tiro a portería; los del grupo 1 chutan con el pie izquierdo y los del grupo 2 con el pie derecho.
- Recoger el balón y cambiar de grupo.

Variaciones i Observaciones:

- Utilizar diferentes superficies de contacto del pie en los slaloms (interior, exterior, empeine).
- El disparo 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 a cada serie realizada.

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 (3x3). | |
|---|---|
| | <p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón para cada grupo de 6 jugadores. 4 conos por grupo. |
| | <p>Realización:</p> <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. • Grupos de 6 jugadores realizan un partido de 3 contra 3 sin portero. • Para hacer gol deben pasar el balón conduciéndolo por el medio de la portería rival. • Gana el equipo que marque más goles. |
| | <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es un buen ejercicio para entrenar las <u>coberturas defensivas</u>. • También se pueden fijar zonas a cada jugador: derecha, centro e izquierda; de donde no pueden moverse. • Se puede jugar con porteros, en tal caso se puede chutar a portería en lugar de entrar con el balón controlado. • También se puede realizar con 4 porterías pequeñas (2 porterías para cada equipo). • Partidos de 7 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes. |
| <p>Tiempo Aproximado: 2 series x 7' (+1') = 15 minutos</p> | |

Vuelta a la Calma: Estiramientos



1.- Isquiotibiales: Piernas juntas y totalmente estiradas. Doblar el tronco hacia delante bajando lo más que se pueda. Aguantar 20 segundos.



2.- Isquiotibiales: Avanzar una pierna, estirada totalmente y apoyarla en el talón con la punta del pie levantada. Doblar el tronco hacia delante. Aguantar 20 segundos y cambiar de pierna.



3.- Abductores: Separar las piernas lo más posible, tirando ligeramente la cadera hacia adelante. Aguantar 20 segundos.



4.- Abductores: En cuclillas, estirar una pierna lateralmente lo más lejos posible. Aguantar 20 segundos y cambiar de pierna.



5.- Cuadriceps y Abductores: Flexión de la rodilla en línea recta y la otra pierna estirada hacia atrás, el cuerpo vertical, proyectar la cadera hacia adelante. El talón de la pierna de atrás tiene que tocar el suelo. Aguantar 20 segundos y cambiar.



6.- Cuadriceps: Flexionar la rodilla y sostener fuerte el empeine con una mano. Levantar el pie hacia atrás de manera que el talón toque los glúteos. El tronco y la pierna de apoyo tienen que estar totalmente estirados. No se tiene que separar la pierna que se estira del plano vertical del cuerpo. Aguantar 20 segundos y cambiar de lado.



7.- Oblicuos: Piernas separadas a la altura de los hombros, doblar el tronco lateralmente hasta el máximo posible. Aguantar 20 segundos y cambiar de lado.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.