



### Levantar la vista durante la Conducción

**Material necesario:**

- 1 balón para cada jugador.

**Realización:**

- Los jugadores se mueven libremente por una zona delimitada dependiendo del número de jugadores. Tienen que esquivarse constantemente para no chocar.
- Se puede complicar más si ponemos conos repartidos por el terreno de juego y está prohibido tocarlos; los tienen que regatear.

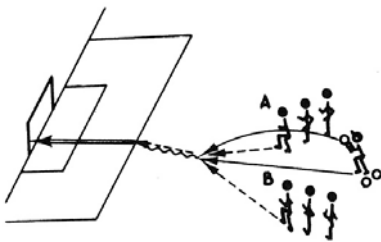
**Variaciones i Observaciones:**

- Cuanto más pequeña sea la zona de juego, más concentración se requerirá por parte de los jugadores.
- Este ejercicio obliga a analizar constantemente la situación del juego.
- Para hacerlo más divertido y aumentar la concentración: tienen que intentar chutar el balón de cualquier otro jugador sin perder el control del suyo.
- Podemos dejar a 2, 3, 4 o la mitad de los jugadores sin balón y, entonces, el que no tiene balón ha de “robar” uno a cualquiera de los que tienen.
- Se pueden poner condiciones en la manera de conducir el balón: con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

**Tiempo Aproximado:** 10 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.

Descansar un poco y **beber agua**. Procurad que el agua esté a temperatura ambiente, **no fría**.

**Tiempo Aproximado:** 5 minutos.



## Juego Real. Partido de todos los jugadores (6x6 o 7x7).

Los partidos donde participan todos los jugadores son los que más gustan, pero hemos de tener en cuenta que los jugadores menos hábiles serán los que menos balones tocarán y, por lo tanto, aprenderán menos. Por esto recomendamos no abusar de este tipo de partidos en el Fútbol de Iniciación donde lo que se pretende es que el jugador esté ‘tocando balón’ el mayor tiempo posible y, de esta manera, mejorar más rápidamente.

Se puede jugar sin porteros y para que sea gol, el balón debe entrar entre los palos de los lados de la portería, (lo que denominaríamos como ‘porterías pequeñas’) de esta manera favoreceremos la precisión en los disparos. También podemos colocar 2 conos a una distancia de 1 o 2 metros de los palos.

Es importante poner **siempre condiciones** en este tipo de partidos (una sola condición por partido):

- Jugar a un máximo de 3 toques (o a 2 o a 1 toque si la calidad de los jugadores lo permite). Si un jugador hace más de 3 toques se pita falta a favor del equipo contrario.
- Hacer gol directamente después del pase de un compañero (chutar a la primera).
- Realizar 6 pases consecutivos, entre los jugadores de un mismo equipo, antes de poder marcar gol.
- El balón tiene que haber pasado por los dos laterales del campo antes de poder marcar gol.
- Con 3 o 4 conos podemos marcar una ‘zona prohibida’ en el medio campo (triangular o cuadrada) por donde no puede pasar el balón, si pasa se penaliza con falta a favor del equipo contrario. De esta manera obligaremos a jugar por las bandas.
- Etc.

**Tiempo Aproximado:** 12' x 2 (+1') = 25 minutos.

## Vuelta a la Calma

- Dar 2 vueltas al campo a trote suave. Recoger el material.

**Tiempo Aproximado:** 3 minutos.

## 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.