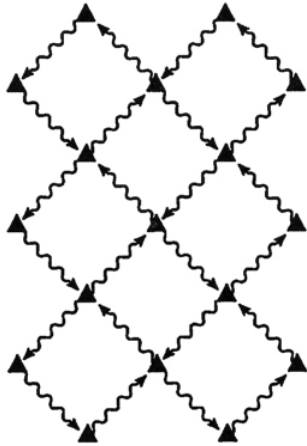




Mejora de los distintos Tipos de Regateo.

**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.**

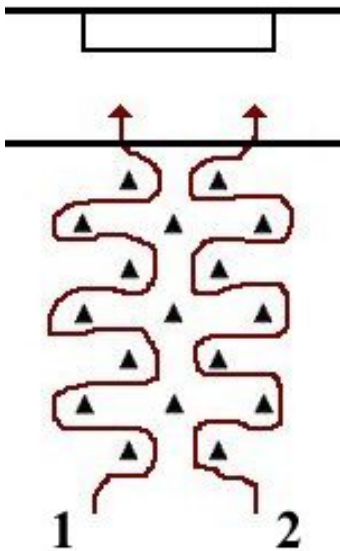
- ♦ **Recorte interior:** El jugador cuando llega al cono “recorta” la dirección del balón con el interior del pie cambiando la dirección.
- ♦ **Recorte exterior:** El jugador cuando llega al cono “recorta” la dirección del balón con el exterior del pie cambiando su dirección.
- ♦ *Paso al frente.*
- ♦ *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.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.