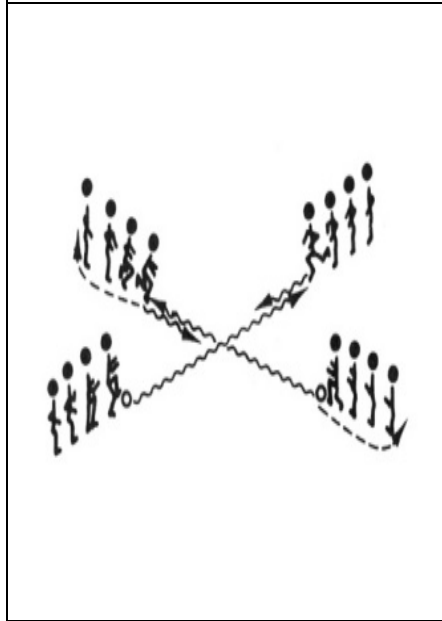




Sesión N°. 12: 60 minutos (aproximadamente)

Levantar la vista durante la Conducción.

**Material necesario:**

- 2 o 4 balones. 4 conos para marcar las filas formando un cuadrado de 10 metros de lado.

Realización:

- 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono.
- 2 filas con balón y 2 sin balón.
- Los jugadores con balón conducen hacia el compañero de delante y pasan a ocupar la última posición de la fila.

Variaciones y Observaciones:

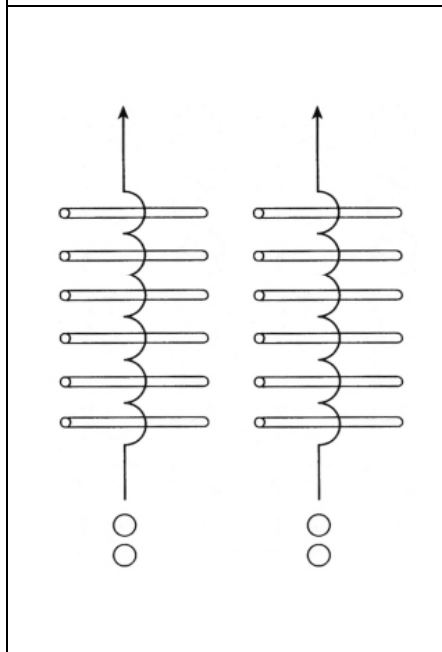
- Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.
- Se puede hacer que cuando lleguen al medio del recorrido tienen que dar un pase.
- Se pueden introducir 4 balones para hacer el ejercicio mucho más dinámico y complejo.
- Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Coordinación y Habilidad

Una manera fácil de entrenar la coordinación es mediante los listones, que pueden estar directamente en el suelo o encima de conos, hasta la edad de 7 años es mejor que estén en el suelo.

- Dependiendo del número de jugadores tendremos que disponer de 2 o 3 filas para evitar que el tiempo de espera sea demasiado grande.
- La distancia entre listones será de 40 a 60 centímetros. Es conveniente variar esta distancia constantemente en las distintas sesiones.

**Material necesario:**

- De 6 a 18 listones.

Realización:

Formas de efectuar la carrera:

1. Hacia delante: 1 contacto entre conos.
2. Hacia delante: 2 contactos entre conos.
3. De lado: 1 contacto entre conos.
4. De lado: 2 contactos entre conos.
5. Hacia atrás: 1 contacto entre conos.
6. Hacia atrás: 2 contactos entre conos.

Variaciones y Observaciones:

Se dificulta la carrera en los listones cuando los brazos no proporcionan la estabilidad acostumbrada; por esto una complicación de los ejercicios sería hacerlos con:

1. Brazos en cruz.
2. Brazos arriba.
3. Brazos extendidos hacia delante.
4. Brazos en la espalda.
5. Distintos movimientos de los brazos, etc.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.

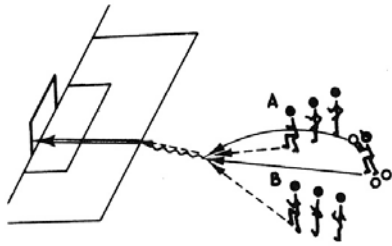
Descansar un poco y **beber agua**. Recordemos que el agua debe estar a temperatura ambiente, **no fría**.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.



Mejora de los disparos a Portería. (Salida rápida).

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

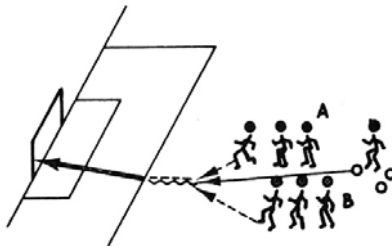


Material necesario:

- 6/7 balones.

Realización:

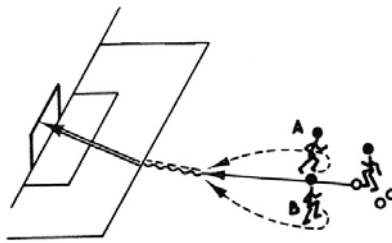
- Los jugadores se colocan en dos filas fuera del área grande. El entrenador en medio con los balones, lanza un balón y deben competir para hacer gol en la portería. El jugador que chuta va a buscar el balón y lo devuelve al entrenador.



Variaciones y Observaciones:

Este es un ejercicio típico con muchas posibilidades:

- Los jugadores pueden partir de diferentes posturas: de pie mirando hacia delante o hacia atrás, sentados en el suelo, estirados prono o supino, de lado, etc.
- El entrenador puede lanzar los balones rasos con el pie o por arriba con la mano.
- Pueden realizar distintas acciones: regatear y chutar, chutar rápido al primer toque o a 2 toques, marcar 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 realizarlo con o sin portero. Si es sin portero se pueden colocar 2 conos a 1 metro de los postes formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión en los disparos.



Tiempo Aproximado: 12 minutos.

Partido (6x6 o 7x7) con condiciones:

- Máximo 3 toques; si se hacen más toques se castigará con falta. Los últimos 5 minutos dejaremos que jueguen libremente.

Tiempo Aproximado: 15 minutos.

Vuelta a la Calma

- Dar 2 vueltas al campo a trote suave y recoger el material.
- Estiramientos.

Tiempo Aproximado: 3 minutos.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.