



Sesión Nº. 34: Mejora de las Paredes.

5'	Información Inicial
	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los objetivos de la sesión.

5

5'	Calentamiento: Activación
	<ul style="list-style-type: none"> 5' Carrera continua.

10

5'	Estiramientos.
----	-----------------------

15

12'	Calentamiento: Mejora de las Paredes.
-----	--

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón y 4 conos para cada grupo de jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo continuo de Pases y Paredes entre jugadores. Empieza el jugador (A) dando un Pase a (B) y sale por la derecha a realizar una Pared con (B). (B) pasa a (C) y sale por la derecha a realizar una Pared con (C). (C) pasa a (D) y sale por la derecha a realizar una Pared con (D). (D) pasa a (A) y sale por la derecha a realizar una Pared con (A). Y así sucesivamente... Pasados 6' cambiar el sentido: Paredes a la derecha y Paredes a la izquierda.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en la precisión de las acciones. Recordemos que para considerar una acción como Pared hace falta realizarla a 1 sólo toque.

27

10'	Rondos (2x1): Superioridad en ataque. Paredes. Conservación.
-----	---

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 conos para cada grupo de 3 jugadores. 1 balón por grupo.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grupos de 3 jugadores juegan dentro de un cuadrado de 6/7 metros de lado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores defiende y los otros dos deben conservar el balón. El jugador que pierde el balón pasa a ser defensor y el otro forma pareja con el otro atacante. Cada 10 pases (o 6 dependiendo de la edad) consecutivos sin que el defensor arrebate el balón, se anota 1 punto al defensor. Ganará el jugador que menos puntos acumule. Si el balón sale de la zona delimitada, el jugador que a fallado la recepción o el pase se cambia por el defensor.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en 'amagar' el pase (engañar al contrario antes de dar el pase). Podemos limitar el número de toques a 2 o 3. <p><u>Como objetivos secundarios tenemos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Apoyos constantes y desmarques del atacante que no tiene el balón. Buscar constantemente líneas de pase. Buscar Amplitud. Etc. El defensor debe Perfilar, obligar hacia su pié hábil, cerrar en las bandas, etc.

37

3'	Recuperación – Hidratación
----	-----------------------------------

40



21'	Mini-Partidos (3x3). Líneas de Pase. Paredes.
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón y 8 conos por cada grupo de 6 jugadores.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• En un terreno de juego de 10/15 metros de largo por 8 de ancho, se colocan 4 conos en la mitad del ancho formando 2 porterías de 2 metros de ancho.• Grupos de 6 jugadores disputan un partido de 3 contra 3 sin portero.• Se juega a un máximo de 3 toques.• Para hacer Gol se tiene que pasar el balón por la portería rival a 1 solo toque.
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• El hecho de tener que marcar gol a 1 toque se facilitan las Paredes.• Podemos disminuir el número de toques a 3, 2 o 1.• Podemos realizarlo libre de toques pero para hacer Gol se debe realizar a 1 solo toque, o con Pared previa.• Insistir en la movilidad constante buscando líneas de Pase con el poseedor del balón.• Jugar 10' y descansar 1' mientras cambiamos los equipos.

61

2'	Recuperación – Hidratación
-----------	-----------------------------------

63

15'	Partido con Condiciones. <ul style="list-style-type: none">• Cuando un equipo marque un gol, si en esa jugada se ha producido una pared, el gol vale doble.• 10' Jugar a un máximo de 2 o 3 toques.• 5' Libre.
------------	---

78

5'	Vuelta a la Calma: Estiramientos <ul style="list-style-type: none">• Recoger el material.
-----------	--

83