



Sesión Nº. 36: Creación, ocupación y aprovechamiento de espacios.

5'	Información Inicial
----	---------------------

10'	Calentamiento: Mejora de los Pases. (La Estrella).
-----	--

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 balones para cada grupo de jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores se colocan dispuestos en círculo alrededor de 1 jugador que se pone en el centro. • Empieza un jugador del círculo realizando un pase al jugador del centro y corre a ocupar su posición. • El jugador del centro pasa al siguiente compañero de la derecha y ocupa su lugar. • Y así sucesivamente ... • Al cabo de 5 minutos cambiar el sentido de circulación del balón. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se debe intentar realizar a 1 sólo toque. • Insistir en que los pases sean precisos. • Podemos poner condiciones en el pase: <ul style="list-style-type: none"> ○ Con el interior de la pierna menos hábil. ○ Con el exterior. ○ Con el empeine. ○ Etc.

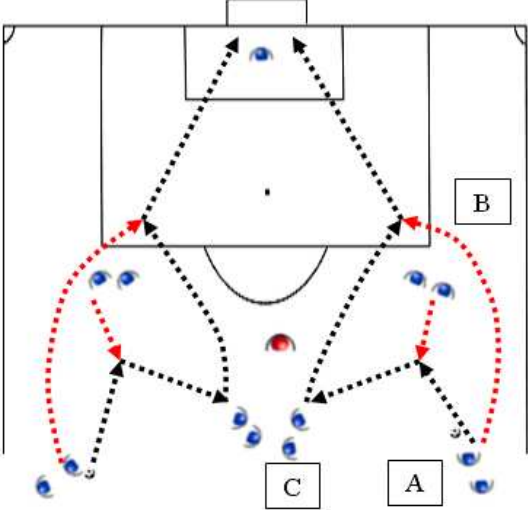
5'	Estiramientos.
----	----------------

23'	Mini-Partidos (3x3). Creación, ocupación y aprovechamiento de espacios.
-----	---

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón y 8 conos por cada grupo de 6 jugadores.
	<p>Realización:</p> <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 y con marcaje al hombre. • Para que el Gol sea válido debe realizarse a 1 solo toque. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partidos de 7 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes. • Los marcajes al hombre y el hecho de tener que hacer gol a 1 toque facilita la movilidad constante de los jugadores y el objetivo previsto. • Podemos disminuir el número de toques a 2 o 1. • Insistir en la movilidad constante buscando la creación, ocupación y aprovechamiento de espacios libres. • 3 series x 7' (+2') = 23 minutos

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



20'	Objetivo: Creación, Ocupación y Aprovechamiento de espacios libres.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conos, balones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none">• Por tríos y a unos 15 metros de distancia, formaremos un triángulo.• El jugador A que inicia de cada trío, hace un pase con el interior del pie al compañero B que viene a recibir el balón y deja de cara a C para que este realice un pase al espacio que ha creado B y ocupado A.• El jugador A, al recibir el balón, realizará un control orientado y finalizará la jugada con un disparo a portería, buscando la colocación.• Después de finalizar la jugada los jugadores de cada trío se van intercambiando las funciones.• A los 10 minutos cambiar los grupos de lado.

65

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

67

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

82

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

87