
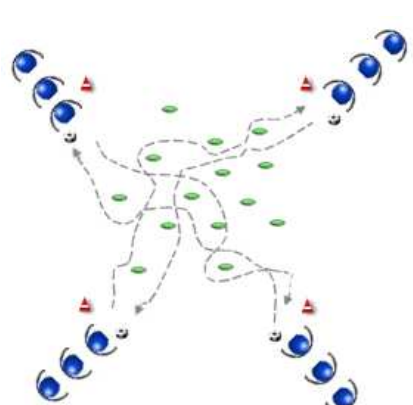




## Sesión Nº. 37: Mejora de la Conducción Superior.

5'	<b>Información Inicial</b>
	<p><b>Aspectos a corregir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visión periférica (levantar la cabeza).</li> <li>• Control del balón (balón cerca de los pies, toques).</li> <li>• Cobertura técnica (proteger el balón interponiendo el cuerpo entre el adversario y el balón).</li> </ul>
10'	<b>Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción</b>
	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 balón para cada jugador.</li> </ul> <p><b>Realización 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores se mueven conduciendo el balón en un terreno de juego delimitado y sin chocar entre ellos.</li> <li>• El Entrenador con la mano levantada enseña un número de dedos.</li> <li>• Los jugadores deben decir el número en voz alta lo más pronto posible.</li> </ul> <p><b>Realización 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al ver el número dejan el balón y se juntan en grupos de tantos jugadores como el número dado ("hacer paquetes").</li> </ul> <p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debemos vigilar a los jugadores que tardan demasiado en decir el número o que conducen el balón sin levantar la cabeza constantemente.</li> </ul> <p><b>Variaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner condiciones en la forma de conducir el balón (con la izquierda, con la derecha, con el interior, etc.).</li> </ul>
5'	<b>Estiramientos.</b>
15'	<b>Mejora de la Conducción Superior.</b>
	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones. 4 conos para marcar las filas formando un cuadrado de 10/15 metros de lado. De 7 a 14 conos para poner como obstáculos en medio del recorrido de manera aleatoria.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono.</li> <li>• 1 balón en cada fila.</li> <li>• Los jugadores con balón conducen hasta el compañero de delante esquivando los distintos conos que se encuentren por el camino y a los otros compañeros; cuando llegan entregan el balón al primer jugador de la fila y ocupan la última posición de la misma.</li> </ul> <p><b>Variaciones i Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.</li> <li>• Cuantos más conos pongamos más difícil será el recorrido y más atención necesitaran los jugadores para no chocar.</li> <li>• Se pueden introducir más balones para hacer el ejercicio más dinámico y complejo.</li> <li>• Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).</li> <li>• Si aumentamos la distancia aumentaremos el componente físico de resistencia aeróbica.</li> </ul>
2'	<b>Recuperación – Hidratación</b>

5

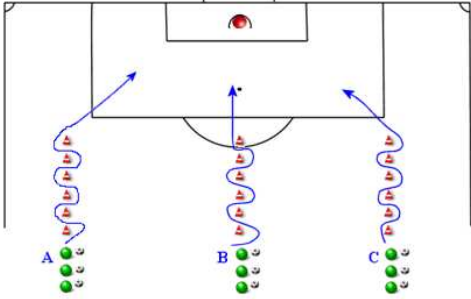
15

20

35

37



<b>20'</b> Finalización: Conducción Superior.	
	<p><b>Material necesario:</b> 18 Conos. Balones.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza una competición donde a la voz de ¡YA! salen los tres primeros jugadores de cada fila conduciendo en slalom para finalizar con Tiro a portería.</li><li>• De los tres ganará el primero que marque Gol.</li><li>• Recoger los balones y cambiar de fila (A-B-C-A).</li></ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poner otra fila de conos en el medio si tenemos más jugadores, de manera que las filas sean de un máximo de 3.</li><li>• Podemos poner condiciones en la conducción:<ul style="list-style-type: none"><li>- Sólo con el pie izquierdo (interior/exterior).</li><li>- Sólo con el pie derecho (interior/exterior).</li><li>- Sólo con el interior (derecho/izquierdo).</li><li>- Sólo con el empeine (derecho/izquierdo).</li><li>- Etc.</li></ul></li><li>• Se puede realizar con o sin Portero.<ul style="list-style-type: none"><li>- Si se hace sin Portero colocaremos 1 cono a 1 metro de distancia de los Palos y el gol sólo será válido en cualquiera de las 2 mini Porterías que se han formado.</li><li>- Si se hace con Portero hay que pensar que es un ejercicio muy intenso y tenemos que decirle que discrimine e intente parar al menos el primer balón que le llegue (animarlo constantemente).</li></ul></li></ul>

57

<b>3'</b> Recuperación – Hidratación
--------------------------------------

60

<b>20'</b> Partido con Condiciones.
<ul style="list-style-type: none"><li>• 10' Para facilitar las conducciones jugaremos a un mínimo de 3 toques.</li><li>• 10' jugar libre de toques.</li></ul>

80

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

85