



Sesión Nº. 38: Coordinación. Habilidad y dominio del balón.

5'	Información Inicial
	<ul style="list-style-type: none">• La habilidad y el dominio del balón es la base donde se fundamenta la técnica individual de un futbolista.• Estos ejercicios también son válidos para mejorar el equilibrio y la coordinación.

5

10'	Coordinación y Habilidad (Dificultad Baja)
Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón para cada jugador.	
Realización: <ol style="list-style-type: none">1. Cogemos el balón con la mano, lo lanzamos al suelo y, antes que dé el segundo bote, chutamos con el empeine para volver a cogerlo con las manos (una vez con el pie derecho y otra con el izquierdo).2. Cogemos el balón con la mano, lo lanzamos al aire y, antes que toque el suelo, chutamos con el empeine para volver a cogerlo con las manos (una vez con el pie derecho y otra con el izquierdo).3. Cogemos el balón con la mano, lo lanzamos al aire y, antes que toque el suelo, damos un toque con el muslo de la pierna derecha para volver a cogerlo con las manos (una vez con el muslo derecho y otra con el izquierdo).4. Con la planta del pie encima del balón, lo hacemos rodar hacia delante y hacia atrás (punta/talón). Repetimos 10 veces y cambiamos de pie. Realizar 2 o 3 repeticiones.5. Con la planta del pie derecho encima del balón, lo hacemos rodar hacia la izquierda y con el exterior del mismo pie la volvemos a la derecha. Repetimos 10 veces y cambiamos de pie. Realizar 2 o 3 repeticiones.6. La planta del pie derecho encima del balón, lo hacemos rodar hacia la izquierda y con la planta del pie izquierdo la volvemos a la derecha. Repetimos 10 veces.7. Lanzar el balón contra el suelo, dar media vuelta rápida y recogerlo con las manos antes del segundo bote. (Giros a derecha e izquierda).8. Realizar toques con el interior de los dos pies (como si fuese un baile).	

15

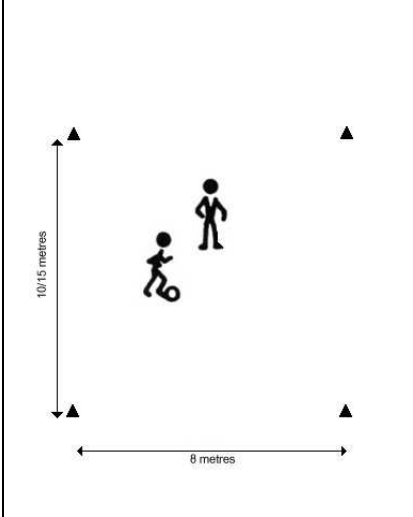
10'	Coordinación y Habilidad (Dificultad Media/Alta)
Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón para cada jugador.	
Realización: <ol style="list-style-type: none">1. Tocamos con el exterior del pie derecho y controlamos con el interior del mismo pie. Tocamos con el exterior del pie izquierdo y controlamos con el interior del mismo pie.2. Tocamos con el exterior del pie derecho y la paramos con la planta del mismo pie ("pisando el balón"). Tocamos con el exterior del pie izquierdo y la paramos con la planta del mismo pie.3. Pasamos la pierna izquierda desde el interior y por encima del balón ("tijera") simulando irnos hacia la izquierda: me llevo el balón hacia la derecha con el exterior del pie derecho. (Y viceversa).4. Tocamos el balón con el interior del pie derecho y lo hacemos pasar por detrás nuestro hacia la izquierda; y controlamos. (Y viceversa).5. Simular un disparo flojo con el empeine del pie derecho y, antes que se aleje el balón, volver a controlarlo con la planta del mismo pie. (Y viceversa).6. Realizar toques sin que el balón caiga al suelo, con distintas partes de contacto: empeine, interior, exterior (pie derecho y izquierdo), muslo, cabeza, etc. Una secuencia a practicar sería hacer subir el balón tocando con los dos pies, los dos muslos y la cabeza, para continuar haciéndolo bajar por los dos muslos y los dos pies.	

25

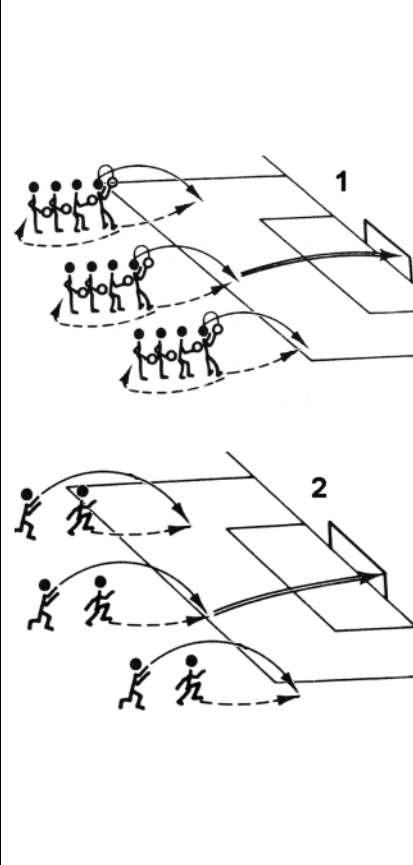
5'	Estiramientos.
-----------	-----------------------

30



20' Mini-Partidos de (1x1).	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón por cada 2 jugadores. Conos. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un terreno de juego de 10/15 metros de largo se colocan 4 conos formando 2 porterías de 8 metros de ancho. • Marcar con conos tantos terrenos de juego como parejas de jugadores tengamos, de manera que estén todos jugando al mismo tiempo. • Los jugadores, por parejas, juegan un partido de 1x1. • Para hacer gol tienen que pasar el balón controlado por dentro de la portería contraria. <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al ser un ejercicio muy intenso es preciso controlar el tiempo: <ul style="list-style-type: none"> - Cada 3 minutos hacer 1 minuto de descanso y cambiar las parejas. - Hacer 5 series x 3' (+4') = 19 minutos. • Se pueden ir alternando las parejas para que jueguen todos contra todos o hacer dos grupos equilibrando el nivel técnico de los jugadores.

50

15' Mejora de los Disparos a Portería	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón para cada jugador. <p>Realización 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se colocan todos los jugadores en 3 filas (Izquierda-Centro-Derecha del área de penalti), todos con balón. • El jugador lanza el balón al aire cerca del área de penalti y debe chutar antes que el balón dé el segundo bote. • El jugador que chuta recoge el balón y cambia de fila. <p>Realización 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se colocan todos los jugadores en 3 filas (Izquierda-Centro-Derecha del área de penalti), todos con balón excepto el primero de cada fila. • El jugador de detrás del primero lanza el balón al aire por encima y cerca del área de penalti, el jugador de delante deberá chutar antes que el balón dé el segundo bote. • El jugador que chuta recoge el balón y cambia de fila. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar diferentes partes de contacto para chutar: interior, exterior, empeine. • No olvidemos la bilateralidad: chutar con el pié derecho e izquierdo. • Otras progresiones aumentando la dificultad serian: <ul style="list-style-type: none"> - Chutar antes que el balón toque el suelo - Lanzarlo estando de espaldas a la portería. Sentados en el suelo. Etc. • También podemos hacerlo con o sin portero. Si se hace sin portero colocaremos 2 conos a 1 metro de los postes formando 2 porterías pequeñas para mejorar la precisión en los disparos. • Se puede realizar desde diferentes lugares del terreno de juego: frontal del área, lateral, incluso lanzando el balón desde detrás de la portería. <p>* Aumentar la dificultad a medida que aumente el nivel técnico de los jugadores.</p>

65

2' Recuperación – Hidratación	
---	--

67

15' Partido con Condiciones.	
<ul style="list-style-type: none"> • 5' Jugar a un máximo de 1 o 2 toques. • 10' Jugar libre de toques. 	

82

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

87