



Sesión Nº. 39: Habituarse a la movilidad constante para pasar y recibir el balón.

5' Información Inicial.

10' Rondo móvil (2x1).

Material necesario:

- 1 balón y 4 conos por cada 3 jugadores.

Realización:

- Formamos un espacio delimitado por conos de 10x10 metros para cada grupo de 3 jugadores.
- Dos atacantes intentan pasarse el balón entre sí y sin límite de toques. Después de realizar el pase tienen, obligatoriamente, que desmarcarse y crear una nueva línea de pase con el objetivo de evitar que el defensor que se encuentra en el medio toque el balón.
- Cuando el defensor toca el balón, el atacante que realizó el pase se pone en medio.

Variaciones i Observaciones:

- Podemos limitar el número de toques a 3, 2 o 1 dependiendo de la edad/calidad técnica de los jugadores.
- También podemos poner condiciones en la forma de realizar los Pases: con el interior, con el exterior, con el empeine, con el pie derecho o con el izquierdo.

5' Estiramientos.

30' Finalización: 2x0 + Portero.

Material necesario:

- 1 balón por pareja de jugadores.

Realización:

- Espacio de juego: Medio campo con 2 porterías (de unos 6 metros).
- Los jugadores por parejas forman 4 filas tal y como se ve en el gráfico
- [1]: 10':** Salen en oleadas dos jugadores cada vez, los cuales efectúan sucesivos pases entre sí progresando en el terreno de juego y finalizando con remate a portería.
- [2]: 10':** Salen en oleadas dos jugadores cada vez, los cuales efectúan sucesivos pases entre sí progresando en el terreno de juego y finalizando con un 1x1 con el Portero.
- [3]: 10':** Salen en oleadas dos jugadores cada vez, los cuales efectúan sucesivos pases entre sí progresando en el terreno de juego y finalizando con un 2x1 con el Portero.
- Al terminar el ejercicio, los jugadores se colocan en las columnas del lado opuesto del lugar de donde salieron.

Variaciones i Observaciones:

- Podemos limitar el número de toques a 2 (Control y Pase) o libre.
- También podemos poner condiciones en la forma de realizar los Pases o el Tiro: con el interior, con el exterior, con el empeine, con el pie derecho o con el izquierdo.

2' Recuperación – Hidratación

32' Partido con Condiciones.

- Realizar 2 partes de 15 minutos con un descanso de 2' para hidratarse.
- 1ª Parte:** Jugar a un máximo de 2 o 3 toques.
- 2ª Parte:** Jugar libre de toques.

5' Vuelta a la Calma: Estiramientos

- Recoger el material.