



Sesión Nº. 40: Mejorar los Cambios de dirección.

5' Información Inicial.

15' Calentamiento: Mejora de los Cambios de Dirección.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Balón y 4 conos por cada grupo de 3 jugadores. • Distancias entre conos: de 1 a 2 y de 3 a 4 = 10mts.; de 2 a 3 = 3mts. <p>Realización 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empiezan los primeros de cada fila con balón conduciendo hasta la altura del cono (2) donde realizan un Recorte y Cambio de dirección para Pasar el balón al siguiente jugador y ponerse al final de la fila correspondiente. Estos cambios de dirección se realizaran de las siguientes formas: <ul style="list-style-type: none"> - Recortar con el interior del pie derecho, girar y pasar con el interior del mismo pie. (10 repeticiones). - Recortar con el interior del pie izquierdo, girar y pasar con el interior del mismo pie. (10 repeticiones). - Recortar con el exterior del pie derecho, girar y pasar con el interior del pie izquierdo. (10 repeticiones). - Recortar con el exterior del pie izquierdo, girar y pasar con el interior del pie derecho. (10 repeticiones).
	<ul style="list-style-type: none"> • Compiten los primeros de cada fila: a una señal salen conduciendo el balón hasta la altura del cono (3) donde realizan un Recorte y Cambio de dirección para ir hasta el cono (2) donde vuelven a Recortar y cambiar de dirección hasta el cono (4), gana el jugador que controla el balón pasado el cono (4). <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podemos obligar a realizar los cambios de dirección según las condiciones trabajadas anteriormente o dejar la libertad de escoger. • Aumentar la distancia entre conos dependiendo de la edad de los jugadores y el objetivo físico. • También se puede realizar como carrera de relevos realizando un Pase al próximo jugador de la fila una vez traspasado el cono (4). • Indirectamente trabajamos la Conducción simple.

5' Estiramientos.

2' Recuperación – Hidratación

15' Finalización: 1x1 con 2 Porterías.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balones y conos. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividimos al equipo en grupos de un máximo de 8 jugadores que se dividirán a su vez en 2 grupos (A y B) de un máximo de 4. • Los jugadores del grupo (A) con balón, los del (B) sin balón. • Empieza el primer jugador de (A) dando un Pase al primer jugador de (B) y saliendo rápidamente a defender sus dos porterías. • El jugador (B) debe intentar hacer gol en cualquiera de las dos porterías defendidas por (A). • Al finalizar el jugador (A) pasa a (B) y (B) con el balón a (A). <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar las distancias dependiendo de la edad de los jugadores y el objetivo físico.
--	--



21'	Mini-Partidos (3x3) con 4 Porterías.
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">8 conos y 1 balón por cada 8 jugadores.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">En un terreno de juego de 30x20 metros colocamos 8 conos en las esquinas formando 4 porterías de 2 metros de ancho.Grupos de 6 jugadores juegan un partido de 3 contra 3 sin portero.Se puede hacer gol en cualquiera de las 2 porterías defendidas por el equipo contrario.
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">Controlar que no se pongan jugadores estáticos haciendo de portero.Partidos de 10 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes.

63

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

65

20'	Partido con Condiciones.
<ul style="list-style-type: none">10' Jugar a un máximo de 2 o 3 toques.10' Jugar libre de toques.Al marcar Gol si en esa jugada algún jugador ha realizado un cambio de dirección, el Gol vale doble.	

85

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

90