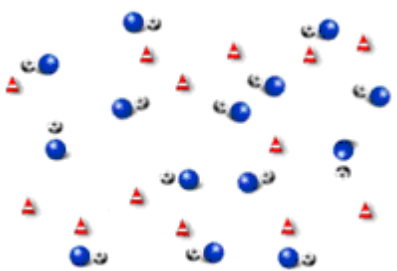




Sesión Nº. 41: Bascular. Coberturas y Permutas.

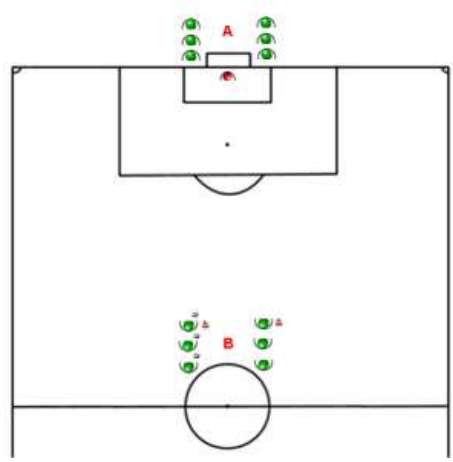
5'	Información Inicial.
----	----------------------

15'	Conducción Superior. Velocidad de Reacción.
-----	---

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tantos conos como el total de jugadores menos 1. 1 balón para cada jugador.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se reparten los conos al azar por el terreno de juego. Los jugadores conducen libremente por todo el terreno. A la señal del entrenador deben buscar un cono libre a la máxima velocidad. El jugador que se queda sin cono se le hace hacer algún tipo de ejercicio de "castigo" (ejemplo: 'chocar' la mano corriendo a todos los jugadores).
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Al haber muchos jugadores en poco espacio obliga a analizar constantemente la situación del juego. El jugador tiene que estar muy concentrado para no chocar con un compañero, ni perder el control del balón. Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

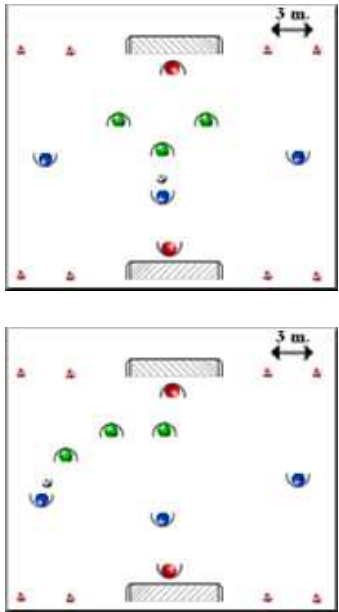
5'	Estiramientos.
----	----------------

20'	Coberturas y Permutas: 2x2 + Portero.
-----	---------------------------------------

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balones y 2 conos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se colocan los jugadores en cuatro filas y por parejas tal y como se aprecia en el gráfico. Los jugadores del grupo (B), con 1 balón por pareja, salen pasándose el balón para intentar finalizar con tiro a portería, inmediatamente sale la primera pareja del grupo (A) para evitarlo. Al terminar la jugada se colocan al final del juego contrario al que han salido (A-B y B-A).
	<p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en el objetivo de la sesión: Coberturas y Permutas. Insistir a los defensores en salir rápidamente para empezar a defender lo más lejos posible de nuestra portería. Para los atacantes: podemos limitar el número de toques a 2, 3 o libre. Buscar amplitud y líneas de Pase.

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



21'	Mini Partidos 3x3. Basculaciones, Coberturas y Permutas.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 balón y 8 conos. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none">• Juego Físico-Técnico-Táctico.• En mitad del campo con porterías reglamentarias, se añaden 4 porterías pequeñas en las esquinas.• Se juegan partidos de 3 contra 3, los goles marcados en Portería normal valen 2 puntos en las pequeñas 1 punto.• Partidos de 10 minutos. Hacer 1 minuto de descanso para hidratarse y cambiar de campo. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se puede jugar sin porteros, colocando 2 conos a una distancia de 1 o 2 metros de los palos.• Observar la posición de los jugadores defensivos (verdes): con balón en el centro se realizan 2 coberturas (1er gráfico), formando una 'V pequeña'; con balón en banda 1 cobertura (2º gráfico), formando una 'L' ya que la propia banda limita al atacante.• Insistir en los objetivos defensivos: Basculaciones, Coberturas y Permutas.• Atacantes, objetivos secundarios: buscar líneas de Pase, amplitud, resolución rápida a 1 o 2 toques. Salidas por las bandas. Desmarques.• Se puede jugar sin porteros, colocando 2 conos a una distancia de 1 o 2 metros de los palos.

68

20'	Partido con Condiciones.
<ul style="list-style-type: none">• 10' Jugar a un máximo de 2 o 3 toques.• 10' Jugar sin condiciones.• Recordemos insistir en los objetivos de la sesión (Basculaciones, Coberturas y Permutas).	

88

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

93