



Sesión Nº. 43: Mejorar situaciones de 1x1.

5'	Información Inicial.
<ul style="list-style-type: none"> Repasar los conceptos de Conducción y Regate necesarios para resolver las situaciones de 1x1. 	

5

10'	Calentamiento: Juego de persecución.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 conos. 3 o 4 petos. 3 balones.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos los jugadores sin balón, excepto 2 que lo llevaran en la mano. 2 jugadores con un peto en la mano que serán los perseguidores. Los jugadores se mueven libremente en un cuadrado delimitado por conos (aprox.:15x15metros). Tienen que evitar que el jugador que lleva el peto (perseguidor) les toque. Al mismo tiempo, van pasándose los balones con la mano de manera que el que tiene el balón no puede ser tocado por los perseguidores. Los perseguidores deberán tocar con la mano que llevan el peto a cualquier jugador sin balón. Cuando tocan a 1 jugador, le dan el peto y pasa a ser el perseguidor.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar/disminuir jugadores con balón y jugadores con peto. Este ejercicio obliga a analizar constantemente la situación del juego.

15

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

20

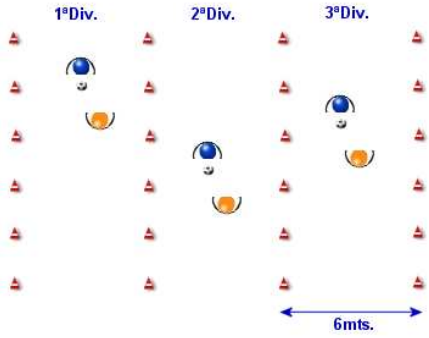
10'	1x1 en espacio compartido.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón por cada pareja de jugadores. Conos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dividimos al equipo en parejas de jugadores. Cada pareja con 1 balón. Los jugadores conducen libremente por una zona delimitada dependiendo del número de jugadores (aprox.:15x15metros). Han de esquivarse constantemente para no chocar y a la vez evitar que el compañero les arrebate el balón.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Si hay muchos jugadores, los podemos separar en 2 grupos. Este ejercicio obliga a levantar la vista constantemente para no chocar con los otros jugadores.

30

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

32



20'	Liguilla de 1x1.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">Balones y Conos. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none">Se marcan tantos campos como parejas de jugadores.Se determinan como categorías de 1ª División, 2ª, 3ª, etc.Se juegan partidos de 1x1 con una duración de 3 minutos. Descanso entre partidos de 30 segundos.Para hacer Gol se debe pasar con el balón controlado por el fondo del contrario.El jugador que gana asciende de categoría y el que pierde desciende, a excepción del que gana en 1ª y el que pierde en la última categoría que conservaran la misma.En caso de empate siguen jugando y el primero que marque gana. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">Tener balones preparados para poder dar continuidad sin que tengan que ir a buscarlos.

52

3'	Recuperación – Hidratación
-----------	-----------------------------------

55

25'	Partido.
	<ul style="list-style-type: none">Jugar sin condiciones, propiciando situaciones de 1x1.

80

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

85