



Sesión Nº. 44: Mejorar el Tiro a Portería.

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

| | |
|-----|---|
| 10' | Calentamiento: Mejora de los Pases en desplazamiento. |
|-----|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón para cada pareja de jugadores. |
| | <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada pareja de jugadores se desplaza a lo ancho del terreno de juego a trote suave y pasándose el balón a un máximo de 2 toques (Control + Pase). 5' Pases con el pie derecho (interior/externo). 5' Pases con el pie izquierdo (interior/externo). <p>*** La separación entre los jugadores debe ir en consonancia con la edad y si buscamos pases cortos (hasta 15 m.), medios (de 15 a 30 m.) o largos (+30 m.).</p> |
| | <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en que el pase sea por delante del compañero. Realizarlo a 1 toque. |

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

| | |
|-----|--------------------------------|
| 20' | Mejora de los Tiros a Portería |
|-----|--------------------------------|

| | |
|------|---|
| | <p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón para cada jugador |
| | <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se colocan todos los jugadores en fila con el balón en las manos menos el primer jugador, el jugador de detrás lanzará el balón por encima del compañero de delante y este deberá tirar antes que el balón dé el segundo bote. El jugador que tira recoge el balón y vuelve al final de la fila. También podemos hacer que sean los mismos jugadores que lancen el balón por delante suyo y lo vayan a rematar (figura 2). |
| | <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar diferentes partes de contacto para tirar: interior, exterior, empeine. No olvidemos la bilateralidad: tirar con el pie derecho y izquierdo. Una dificultad creciente sería tirar antes que el balón toque el suelo. 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. Los jugadores pueden salir de caras a portería o de espaldas, estirados en el suelo o sentados. <p>*** Se debe de realizar desde distintos lugares del terreno de juego: frontal del área, lateral, incluso lanzando el balón desde detrás de la portería.</p> |

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



| | |
|---|--|
| 20' | Finalización: Mejora de los Centros y el Tiro a Portería. (Rueda de Tiros Simple). |
| | <p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantos balones como la mitad de jugadores. • 2 conos para marcar el lugar donde se deben colocar las filas. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores se colocan en dos filas tal y como se ve en el gráfico (A i B). • Los jugadores de la fila (A) todos con balón; el primero realiza un centro hacia el primer jugador de la fila (B) que será quien tiene que tirar a portería. • El jugador que tira (B) va a buscar el balón y se coloca en la fila (A). El jugador que ha centrado corre a colocarse en la fila (B). |
| <p>Variaciones y Observaciones:</p> <p>Los jugadores de la fila (A) trabajan los centros o pases, los jugadores de la fila (B) trabajan el tiro a puerta. Veamos las situaciones a trabajar en esta sesión:</p> <p>1.- Los jugadores (A) pasarán el balón 'raso' con el interior del pie. Los jugadores (B) realizan un Control orientado y tiran a Portería. (5').</p> <p>2.- Los jugadores (A) pasarán el balón 'raso'. Los jugadores (B) deberán tirar a portería al primer toque. (5').</p> <p>*** Bilateralidad: Pases y Tiros con el pie derecho/izquierdo.</p> <p>*** A los 10 minutos, repetimos la secuencia cambiando de lado las filas.</p> | |

62

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

65

| | |
|--|-----------------|
| 20' | Partido. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Jugar en espacio reducido para propiciar los Tiros a Portería. • 10' con un máximo de 2 o 3 toques. • 10' sin condiciones. | |

85

| | |
|---|--|
| 3' | Vuelta a la Calma: Fortalecimiento de pies y tobillos |
| <p>Introducción:</p> <p>Los pies y los tobillos son una de las partes más importantes del jugador, por esto vale la pena dedicar un tiempo para mantenerlos en plena forma y prevenir lesiones. Los siguientes ejercicios nos permitirán potenciar el aparato muscular y ligamentoso del pie y aumentar la estabilidad articular del tobillo.</p> | |
| <p>Realización (preferiblemente descalzos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caminar de puntillas con las puntas de los pies mirando hacia delante. (aprox. 30 segundos). 2. Caminar de puntillas con las puntas de los pies mirando hacia afuera. (aprox. 30 segundos). 3. Caminar de puntillas con las puntas de los pies mirando hacia adentro. (aprox. 30 segundos). 4. Caminar de talón con las puntas de los pies hacia arriba. (aprox. 30 segundos). 5. Caminar sobre el exterior de los pies. (aprox. 30 segundos). 6. Caminar sobre el interior de los pies. (aprox. 30 segundos). | |

88

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

93