





Sesión Nº. 45: Conducción y Dominio del balón.

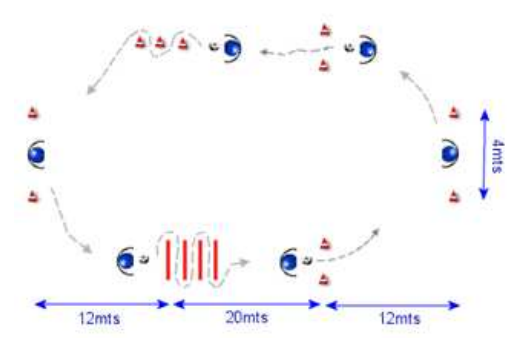
5'	Información Inicial.
----	----------------------

21'	Calentamiento: Distintas formas de conducir el balón.
-----	---

 <p>A</p>	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón para cada grupo de 3 jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> De (A) a (B), Conducir rodando el balón con la planta del pie derecho. De (B) a (A) conducir rodando el balón con la planta del pie izquierdo. (3') Conducir con el empeine interior derecho/izquierdo. (3') Conducir con el interior derecho/izquierdo. (3') Conducir hacia delante con la planta del pie derecho/izquierdo. (3') Conducir hacia atrás con la planta del pie derecho/izquierdo. (3') Hacer rodar el balón con la planta de un pie y pararlo con la planta del otro. (3'). Conducir en zigzag con el exterior del pie derecho/izquierdo. (3').
 <p>B</p>	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en levantar la vista durante la conducción. Realizarlo a la máxima velocidad.
<p>* Ver videos de ejemplo en la Web www.futbolformativo.es apartado TECNICA.</p>	

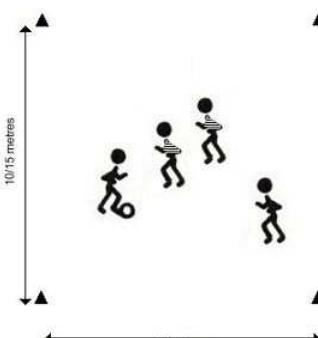
5'	Estiramientos.
----	----------------

15'	Circuito Físico-Técnico de Conducción + Tiro.
-----	---

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balones y Conos.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los jugadores con balón se colocan como se ve en el gráfico. Los jugadores con balón deben conducirlo entre los conos y picas, y Tírar al llegar a la portería. El jugador que efectúa el Tiro se queda de Portero y el Portero recoge el balón y sigue el circuito.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.). Aumentar/disminuir las distancias según la edad de los jugadores y el objetivo físico.

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



15'	Mini-Partidos (2x2).
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón y 4 conos para cada grupo de 4 jugadores.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• Grupos de 4 jugadores disputan un partido de 2 contra 2 sin porteros.• Para hacer Gol se debe pasar el balón conduciéndolo por el medio de la portería rival. Gana el equipo que haga más goles.
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Al cabo de 7 minutos descansar 1 minuto y cambiar los equipos.

63

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

66

20'	Partido.
	<ul style="list-style-type: none">• 10' Jugar a un mínimo de 3 toques para favorecer las conducciones.• 10' Sin condiciones.

86

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

91