



Sesión Nº. 46: Mejora de las Paredes.

5' Información Inicial.

12' Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Pases.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón y 2 conos para cada grupo de jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo continuo de Pases y Paredes entre jugadores. Empieza el jugador (A) dando un Pase a (B) y sale por la derecha a colocarse al final de la fila (B). (B) controla y sale conduciendo para realizar una Pared con (A) al cruzarse en (A'). Resumiendo: Los jugadores del grupo (A) siempre realizan Pases al grupo (B), mientras que estos controlan y realizan una Pared (con A') y Pase al grupo (A). Después de 6' cambiar el sentido: Paredes a la derecha y Paredes a la izquierda.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en la precisión de las acciones. Recordemos que para considerar una acción como Pared hace falta realizarla a 1 sólo toque.

5' Estiramientos.

10' Mejora de las Paredes.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón y 4 conos para cada grupo de jugadores.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo continuo de Pases y Paredes entre jugadores. Empieza el jugador (A) dando un Pase a (B) y sale por la derecha a realizar una Pared con (B). (B) pasa a (C) y sale por la derecha a realizar una Pared con (C). (C) pasa a (D) y sale por la derecha a realizar una Pared con (D). (D) pasa a (A) y sale por la derecha a realizar una Pared con (A). Y así sucesivamente... Pasados 5' cambiar el sentido: Paredes a la derecha y Paredes a la izquierda.
	<p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en la precisión de las acciones. Recordemos que para considerar una acción como Pared hace falta realizarla a 1 sólo toque.

2' Recuperación – Hidratación



20' Finalización: Pared y Tirar.	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 conos. Balones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternando las dos bandas, el jugador (A) realiza una pared con (B). Cuando (A) recibe el balón devuelto, pasa de nuevo a (B) para que este tire a puerta. • (B) recoge el balón e intercambia su posición con (A). <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inmediatamente que (B) chuta, empiezan el ejercicio desde la otra banda. • Como siempre que realizamos una pared, hay que insistir en un cambio de ritmo para recibir con ventaja frente a un hipotético contrario.

54

20' Finalización: Pared, Desmarque de ruptura, Pase en profundidad y Tirar.	
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balones y conos. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se coloca un jugador (B) sin balón a unos dos metros del cono como se aprecia en el gráfico. • (A) realiza una pared con (B) y pasa en profundidad para que (B1) remate a puerta tras superar el cono (realizando un desmarque de ruptura). • (B) Recoge el balón y vuelve al final de la fila conduciendo por la banda. • Realizada la acción (A) se coloca en el lugar de (B) y repiten la acción con el siguiente jugador. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insistir en la velocidad de las acciones. • Rematar a 1 solo toque o con un Control previo. • Realizarlo en tres grupos (Banda Derecha – Centro – Banda Izquierda) rotando los jugadores en el sentido de las agujas del reloj.

74

20' Partido con Condiciones.	<ul style="list-style-type: none"> • 5' Jugar a un máximo de 2 toques (Control orientado + Pase). • 15' Jugar sin condiciones. • El Gol vale doble si en la correspondiente jugada se ha realizado una Pared.
-------------------------------------	--

84

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

89