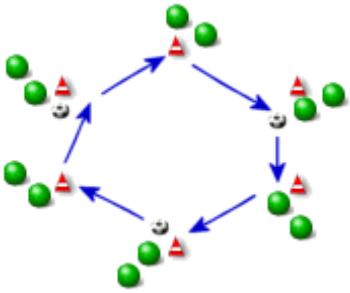




## Sesión Nº. 47: Mejorar situaciones de 2x1.

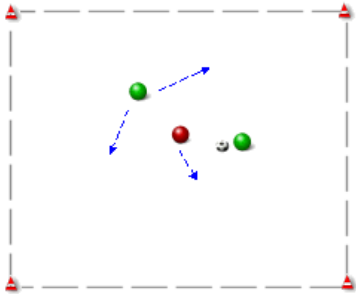
5'	<b>Información Inicial.</b>
----	-----------------------------

10'	<b>Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.</b>
-----	---

	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balones y Conos.</li> </ul>
	<p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se disponen los conos en círculo y a una distancia de 10/12 metros entre ellos.</li> <li>Formamos filas de jugadores repartidos en cada cono.</li> <li>Los jugadores deben realizar Control y Pase al jugador situado en el cono de su izquierda y correr a ponerse al final de la fila donde han realizado el Pase.</li> </ul>
	<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empezar primero con 1 o 2 balones e ir introduciendo más balones según veamos.</li> <li>Al cabo de 5 minutos cambiar el sentido de rotación.</li> </ul> <p><b>Variaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al poner más balones hacemos el ejercicio mucho más dinámico y complejo.</li> <li>Hacerlo a 1 sólo toque, controlar con la derecha y pasar con la izquierda, etc.</li> </ul>

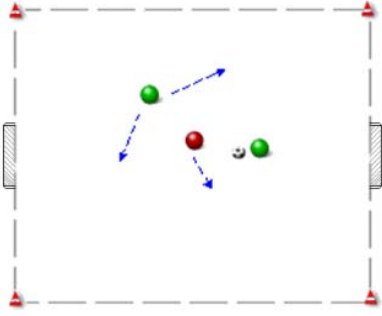
5'	<b>Estiramientos.</b>
----	-----------------------

10'	<b>Rondos (2x1): Superioridad en ataque. Paredes. Conservación.</b>
-----	---

	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 conos y 1 balón para cada grupo de 3 jugadores.</li> </ul>
	<p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grupos de 3 jugadores juegan dentro de un cuadrado de 6/7 metros de lado delimitado por 4 conos.</li> <li>Uno de los jugadores defiende y los otros dos deben conservar el balón.</li> <li>El jugador que pierde el balón pasa a ser defensor y el otro forma pareja con el otro atacante.</li> <li>Cada 6 pases consecutivos sin que el defensor arrebate el balón, se anota 1 punto al defensor. Ganará el jugador que menos puntos acumule.</li> <li>Si el balón sale del cuadrado delimitado por conos, el jugador que a fallado la recepción o el pase se cambia por el defensor.</li> </ul>
	<p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insistir en 'amagar' el pase (engañar al contrario antes de dar el pase).</li> <li>Apoyos constantes y desmarques del jugador que no tiene el balón. Buscar constantemente líneas de pase. Buscar Amplitud. Paredes. Etc.</li> <li>El defensor debe Perfilar, obligar hacia su pié hábil, cerrar en las bandas, etc.</li> <li>Podemos limitar el número de toques a 2 o 3.</li> </ul>

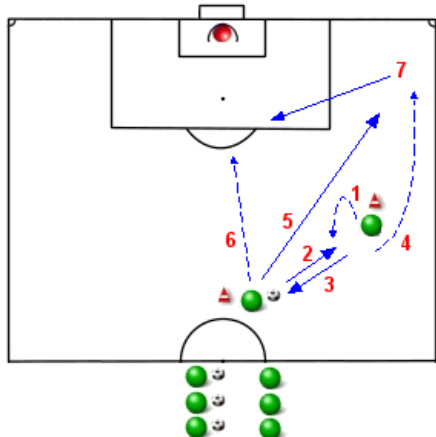
2'	<b>Recuperación – Hidratación</b>
----	-----------------------------------

10'	<b>Rondos (2x1): Superioridad en ataque. Paredes. Finalización.</b>
-----	---

	<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 conos y 1 balón para cada grupo de 3 jugadores. Porterías pequeñas o conos.</li> </ul>
	<p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Igual que el anterior pero finalizando con tiro a Portería, como si se tratara de un partido pero SIN fuera de juego.</li> <li>Si el balón sale del cuadrado delimitado por conos, el jugador que ha fallado la recepción o el pase se cambia por el defensor.</li> </ul>
	<p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las mismas que el ejercicio anterior.</li> </ul>



**20' Finalización: Jugada de Banda.**



**Material necesario:**

- Conos. Balones.

**Realización:**

- 1 balón por pareja de jugadores. Un jugador realiza función de Medio y el otro de Extremo.
- Después del desmarque de apoyo (1) el Medio pasa el balón al Extremo (2) que se lo devuelve (3) para mediante un cambio de ritmo y desmarque de ruptura por banda (4) recibir el pase en profundidad (5) y pasar (7) hacia la incorporación del Medio (6).

**Variaciones y Observaciones:**

- En cada repetición los jugadores van cambiando sus funciones.
- 10' y cambiar de lado.
- Insistir en el cambio de ritmo al realizar el desmarque de ruptura.
- Podemos realizarlo por tríos y un jugador realiza marcaje al hombre al Extremo (oposición semiactiva o activa).

62

**20' Partido con Condiciones.**

- 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.

82

**5' Vuelta a la Calma: Estiramientos**

- Recoger el material.

87