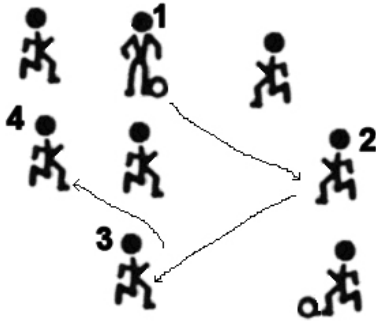




Mejorar el Control y los Pases (Rueda de Pases).

**Material necesario:**

- 1 balón por grupo.

Realización:

- Todos los jugadores divididos en 2 o 3 grupos.
- Asignamos a cada jugador un Número.
- Los jugadores deben correr dispersados por un terreno de juego delimitado según el nº. de jugadores (por ejemplo: área grande).
- Los balones en posesión de los números 1 lo tienen que ir pasando a su correspondiente número 2, este al 3, etc. El último lo pasa otra vez al 1 y así sucesivamente.
- Podemos hacerlo de manera que el jugador que realiza el pase tiene que ir a ocupar el sitio donde ha realizado el pase.

Variaciones y Observaciones:

- Como objetivos se busca que el jugador realice controles e inmediatamente levante la cabeza buscando al compañero para hacer el pase y, el compañero busque una línea de pase.
- Se puede obligar a hacerlo con el pié menos hábil.
- Si introducimos más balones en cada grupo daremos agilidad a la actividad.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Jugar con las manos.

Material necesario: 1 balón por grupo.**Introducción:**

El jugar con las manos favorece la toma de decisiones y diferentes aspectos técnicos y tácticos de manera más fácil, ya que no hay la dificultad de llevar el balón con los pies.

Se trata de un juego de posesión del balón, donde los objetivos pueden ser:

- Buscar amplitud en el juego, que no jueguen amontonados.
- Desmarcarse. Buscar líneas de pase (que entre el balón y el jugador que se desmarca no haya ningún jugador contrario).
- Proteger el balón con el cuerpo.
- Marcajes al hombre.
- 'Fintas'.

*** Es importante introducir los conceptos paulatinamente a razón de uno por sesión. ***

Realización:

- En un terreno de juego de 10/15 metros, se divide a los jugadores en dos equipos.
- Los jugadores deben irse pasando el balón sin que se lo cojan los contrarios.
- El jugador que recibe el balón no se puede mover y los contrarios no se la pueden quitar (tienen que interceptar los pases).
- Gana el equipo que consiga tener el balón más tiempo.

Variaciones y Observaciones:

- Después de 5 minutos hacer 1 minuto de descanso; insistir en que los jugadores no se amontonen sino que busquen líneas de pase (que entre el balón y el jugador que se desmarca no haya ningún contrario).
- Se puede complicar más introduciendo un segundo balón (aumenta la intensidad y la atención).
- También podemos introducir 2 porterías y entonces el gol debe hacerse de una de las siguientes formas:
 - Con la cabeza, después de un pase con las manos de un compañero.
 - Con el interior del pié derecho o izquierdo, después de un pase con las manos de un compañero.
 - Con el peine del pié derecho o izquierdo, después de un pase con las manos de un compañero.

* Todas estas acciones se pueden realizar antes que el balón toque al suelo (excepto la de cabeza, evidentemente), o después de dar un bote, o libre.

Tiempo Aproximado: 2 partes de 5 minutos + 1 descanso = 11 minutos.

Descansar un momento y **beber agua**. Recordemos que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.



| Juego Real (3x3). | |
|-------------------------------------|---|
| <p>10/15 metros</p> <p>8 metros</p> | <p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 balón por cada 6 jugadores. |
| | <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un terreno de juego de 10/15 metros de largo se colocan 4 conos formando 2 porterías de 8 metros de ancho. • Grupos de 6 jugadores hacen un partido de 3 contra 3 sin portero. • Para hacer gol tienen que pasar con el balón conduciéndolo por dentro de la portería contraria. • Gana el equipo que haga más goles. |
| | <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es un buen ejercicio para entrenar las <u>coberturas defensivas</u>. • También podemos fijar zonas a cada jugador: derecha, centro y izquierda; de donde no pueden salirse. • Se puede jugar con porteros, entonces podemos chutar a portería en lugar de entrar conduciendo el balón. • Partidos de 7 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes. <p>Tiempo Aproximado: 2 partidos x 7' (+1') = 15 minutos.</p> |

| 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.</p> <p>Los siguientes ejercicios nos permitirán potenciar el aparato muscular y ligamentoso del pié y aumentar la estabilidad articular del tobillo.</p> | |
| <p>Realización:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocados de pié y con los brazos bien estirados por encima de la cabeza, los bajamos al mismo tiempo que flexionamos las rodillas hasta abajo. Volvemos a subir a la posición inicial. Repetir 10 veces. 2. Caminar (preferiblemente descalzos) de puntillas. (aprox. 20 segundos). 3. Caminar (preferiblemente descalzos) de puntillas con las puntas de los pies hacia afuera. (aprox. 20 segundos). 4. Caminar (preferiblemente descalzos) de puntillas con las puntas de los pies hacia adentro. (aprox. 20 segundos). 5. Caminar (preferiblemente descalzos) de talón con las puntas de los pies hacia arriba. (aprox. 20 segundos). 6. Caminar (preferiblemente descalzos) sobre el exterior de los pies. (aprox. 20 segundos). 7. Caminar (preferiblemente descalzos) sobre el interior de los pies. (aprox. 20 segundos). | |
| <p>Tiempo Aproximado: 5 minutos</p> | |

| Vuelta a la Calma | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dar 2 vueltas al campo a trote suave y recoger el material. | <p>Tiempo Aproximado: 3 minutos.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos. | <p>Tiempo Aproximado: 5 minutos.</p> |