

PRIMERA SESIÓN:

• Calentamiento:

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

• Parte Principal:

– **Primer Ejercicio:** Hacemos dos grupos y nos ponemos en corro con un balón y un alumno fuera del círculo. El del corro que tenga el balón, se sitúa enfrente del alumno que está fuera. El juego consiste en que cuando el alumno de fuera diga una señal, éste debe salir a correr por fuera del círculo mientras que los del círculo se pasan el balón con el pie. El de fuera debe alcanzar al balón de los de dentro en menos de dos vueltas.

– **Segundo ejercicio:** El juego de los países se juega en grupos de 5. Uno del grupo empieza teniendo el balón separándose de ellos unos cuatro metros aproximadamente. Los demás se juntan y eligen cada uno un país sin que el que tiene el balón se entere. Cuando ya se han puesto de acuerdo, le dicen el nombre de los países que hay, este solo podrá decir un país, y cuando lo diga tiene que lanzar el balón verticalmente con el pie, no vale lanzarlo lejos. El que haya elegido ese país, correrá a coger el balón y cuando lo coja dirá pies quietos, pues sus compañeros también habrán salido corriendo. Cuando haya cogido el balón dará tres pasos hacia uno de sus compañeros y luego tirará con el pie para darle de cintura para abajo. El otro puede esquivar el balón como pueda pero sin mover los pies. La puntuación es la siguiente:

- Dado
- Herido
- Grave
- Coma
- Muerto

El que llegue ha muerto, volverá a empezar.

– **Tercer ejercicio:** Se llama el ALEMÁN. En grupo de 5, uno se pone en la portería, los demás desde fuera del área, tienen que marcar gol de bolea, es decir, si un compañero te pasa, hay que dar al balón antes de que este toque el suelo. Dentro del área solo se puede de cabeza. Todos empiezan con 20 puntos, cada gol con el pie bale 1 punto, de tacón 3 puntos, de chilena 4 puntos y de cabeza 2 puntos. Cada vez que se marca gol, se le restan los puntos al portero. Cuando este llega a cero puntos, se tiene que poner de espaldas al campo agachado, mostrando solamente las piernas, que no se le vea la cabeza ni el tronco. Los demás tirarán desde el borde del área grande para darle.

Luego vuelve a empezar. Si el balón se va por la línea de portería, cualquier jugador puede ir a cogerlo antes que el portero para sacar desde el poste. El portero se cambia cuando, alguno de los jugadores mete gol con el pie dentro del área, cuando mete gol y no es de bolea, cuando tira afuera el balón y cuando el portero coge el balón en un lanzamiento y hay alguien dentro del área, puede lanzar el balón para darle, si le da estando dentro del área se pone. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

– **Cuarto Ejercicio:** Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que

tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

- **Vuelta a la calma:**

Estiramientos dirigidos por el entrenador, y a continuación tumbados en tendido supino, con la palma de la mano sobre el balón o pelota, rodarlo alrededor del cuerpo del compañero.

SEGUNDA SESION

- **Calentamiento:**

Es un rondo. Se divide al grupo en 2 de diez. Cada rondo tiene que tener dos jugadores dentro. Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. Si uno de los que está en el centro toca el balón, pasa al lugar del que ha fallado.

- **Parte Principal:**

– **Primer Ejercicio:** Se trata de un juego 4 contra 4 (añadiendo más adelante los porteros) con dos porterías grandes..

El tamaño del campo de juego depende de la edad y el nivel de los jugadores. Para 14 años, podría ser de 40x 20 metros. Los jugadores deben ser capaces de marcar desde cualquier punto del campo.

El equipo atacante debe intentar marcar tan rápido como sea posible.

El equipo defensor debe presionar e intentar recuperar la posesión.

El entrenador debe concentrarse en el equipo defensor, que debe presionar para evitar que el equipo atacante marque. Se pueden ir añadiendo variantes:

- Aumentar o disminuir el tamaño del campo.
- Limitar el numero de toques por jugador.
- Obligar a que la toquen todos los miembros del equipo antes de poder chutar.
- Limitar el numero de toques del equipo para que tengan que chutar antes del (por ejemplo) 6º toque.

Puede convertirse en un ejercicio para practicar los centros y el remate de cabeza, situando dos extremos, uno a cada lado del campo, sobre los que puedan apoyarse ambos equipos. y que se encargará de hacer centros (en menos de 2 toques y sin poder ser presionados).

– **Segundo Ejercicio:** 4 equipos de 5 jugadores (cada grupo con un peto diferente) y un portero. delimitamos con conos una zona en las bandas desde donde se realizarán los centros. Equipos : un equipo ataca, un equipo defiende, un equipo realiza centros desde las bandas (centrador) y otro equipo situado fuera del área (chutador) El equipo "centrador" (en las bandas) realiza centros al área de penalti alternativamente desde cada lado. El equipo atacante intenta finalizar los centros en gol. El equipo defensor intenta despejar los centros hacia fuera del área. El equipo "chutador" (fuera del área) se encarga de recuperar los despejes y disparar a puerta desde fuera del área. Los balones que no pueden disparar rápidamente son devueltos a los centradore.

Los equipos van rotando su función cada cierto tiempo (p.ej : cada 6 minutos) puede comenzarse con solo un equipo como atacante y sin oposición, e ir aumentando progresivamente el número de

defensores. Puede añadirse un defensor que presione al centrador, para posteriormente que el centrador deba regatear a un defensor (que empezaría pasivo, semi-pasivo y real-activo).

- **Vuelta a la Calma:**

Un partido 10 contra 10 haciendo hincapié en las centros desde la banda, donde los defensores no pueden defender.

TERCERA SESIÓN:

- **Calentamiento:**

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide. Se pone una red o cinta de medio metro de distancia entre el suelo y la red y de un metro de alto. Se trata de: por parejas, los alumnos deben pasarse el balón por debajo o por encima, pero siempre el que la recibe debe enviársela por el lado contrario del que la recibió.

- **Parte Principal:**

– **Primer Ejercicio:** Cuatro equipos de 5 jugadores, en cada campo hay 2 equipos, uno defiende y otro ataca. En cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 4 por 4 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido defender. Reglas : El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego. El jugador que llega hasta el cuadrado, debe centrar al área para que sus compañeros rematen. Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.

– **Segundo Ejercicio:** dos equipos 10 jugadores con portero. El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas" , "conos bajos"). Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan :

1– El equipo atacante debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra . Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.

2– En defensa sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas).. Podemos limitar el número de toques en ataque, para así ofrecer más dificultad y poder incidir en la importancia de los controles orientados, la movilidad,... Variar la relación de jugadores por equipo, utilizar jugadores "comodines" ofensivos, limitar u obligar el numero de toques

- **Vuelta a la Calma:**

El ratón y el gato: Sentados en un círculo, con dos balones que se van pasando de uno a otro en el mismo sentido. Hay que intentar que un balón dé caza al otro. Al alumno que le lleguen los dos balones se le penaliza con una vuelta corriendo alrededor del círculo.

CUARTA SESION:

- **Calentamiento:**

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Distribuirse por parejas uno delante del otro con un balón colocado en el suelo en medio de los dos, dentro de un aro. A la señal, intentar coger el balón lo más rápidamente posible e intentar que éste no sea arrebatado por el compañero y salir conduciéndolo. El compañero intentará arrebatar el balón con todos los medios disponibles, adaptándose cada vez a la acción que se pida:

¿Cómo nos colocamos para proteger el balón?

¿Qué hacéis para detener a vuestro compañero?

- **Parte Principal:**

– **Primer Ejercicio:** 4 equipos de 5 sin porteros. El terreno de juego será en el área grande de la portería, pudiéndose ampliar un poco más con el fin de que hayan más espacios y sea más sencilla la circulación del balón. El terreno de juego está delimitado por cuatro conos o balizas que forman un amplio cuadrado. En los laterales del cuadrado dejamos unos pasillos de unos dos metros por donde se sitúan los jugadores denominados pasadores.

Se realiza un ejercicio de posesión del balón en el cual para anotar un punto se debe de conectar con uno de los compañeros pasadores que se encuentran en los carriles correspondientes a cada uno de los equipos. Una vez que se logra conectar con uno de nuestros pasadores, el jugador que realiza esa función entra en el terreno donde se está llevando a cabo la posesión, siendo uno de sus compañeros el que lo releve en su misión.

Si pasamos el balón a uno de los pasadores rivales, deben de volver a pasar el balón a nuestro equipo, aunque sólo se puntúan los pases y relevos realizados con los jugadores de un mismo equipo.

1– En defensa se prohíbe robar el balón en los carriles.

2– En el juego de ataque limitamos los toques de balón a tres dentro de la zona de posesión y a dos en los carriles de los pasadores._

– **Segundo ejercicio:** Es un 1 contra 1. Para que haya más participación, se divide el grupo en 4 de 5, dos grupos van a una portería, y los otros a otra. Los atacantes empiezan desde el centro del campo con un balón. Los defensores salen se sitúan a unos 5–10 metros a un lado. El atacante determina el inicio, cuando toca el balón comienza el juego. Intentará llegar al borde del área y chutar. El defensor puede moverse a partir del momento que el atacante toca el balón. Intentará recuperarlo, y si lo consigue puede chutar él a puerta. La participación finaliza cuando uno de los jugadores chuta a puerta (pueden establecerse un limite de tiempo) Puede situarse la posición de inicio del defensor entre el balón y la portería. Ambos jugadores pueden iniciar desde diferentes posiciones (sentados, estirados...) y trabajar así la velocidad de reacción. En lugar de utilizar una portería donde marcar, el objetivo puede ser conducir el balón entre dos conos.

– **Tercer Ejercicio:** Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior.

Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

- **Vuelta a la Calma:**

Balón en la jaula:

Se sitúan 6 u 8 jugadores/as en círculo, pie con pie con las piernas separadas. Deben golpear el balón con la mano para hacerlo pasar entre las piernas de un compañero. El que deje escapar el balón tiene un punto de penalización.

QUINTA SESION:

- **Calentamiento**

Juego del tula. Esta vez, el que se la queda, debe ir con el balón controlado en los pies y, para dar a otro compañero, deberá hacerlo lanzando el balón con los pies. En caso de que su destreza le impida dar a otro compañero o tarde mucho, podrá optar a darle con el balón lanzándolo con los pies, con las manos o tocándolo con las manos, pero sin lanzar el balón.

Gol Regate: se divide el grupo en 4 grupos de 5. Cada grupo se coloca en una portería y uno se pone de portero. Los demás se colocan por pareja y tienen que marcar gol. En cada gol se cambia de parejas y de portero.

- **Parte Principal**

– **Primer Ejercicio:** Se hacen dos grupos. Uno de ellos se ponen situados en los aros que habrá distribuidos por el suelo a lo largo de la cancha de juego y al final una portería. El otro grupo, suelto por toda la cancha, deberá llevar la pelota por medio de pases hasta la portería dando, como mucho, dos toques cada alumno y teniendo que tocar la pelota todos los alumnos. Se premiará la originalidad en la jugada. Cambio de equipos.

– **Segundo Ejercicio:** Nos ponemos por parejas y nos pasamos el balón desde diez metros más o menos. Luego, si los pases van a la dirección deseada, lo haremos desde más lejos y así hasta ocupar el mayor espacio posible.

– **Tercer Ejercicio:** Ponemos unos aros colgados de la portería de forma tal, que no se muevan y no se caigan. Cada aro tendrá una puntuación determinada. Los niños deben tirar desde una distancia inicial (que dará los puntos que tengan cada aro) y, si aciertan a la primera, podrán tirar desde una posición más alejada (que multiplicará por dos el valor de los aros) y así sucesivamente. Al final sumaremos los puntos de cada alumno, haremos el total de la clase y la media por persona. Distribuimos la clase en 4 grupos de 5 y cada grupo o dos grupos en una portería.

- **Vuelta a la Calma:**

Unos estiramientos generales dirigidos por el entrenador.

SEXTA SESION:

- **Calentamiento**

Realizar pases por parejas con el pie, primero haciendo rodar el balón y, después lanzándolo con el pie.

Pasarse el balón utilizando en cada caso una parte diferente del pie.

Pasarse el balón utilizando sólo el pie izquierdo/derecho.

- Parte Principal

– Primer juego: Por parejas, se pone uno de la pareja agarrado a la cadera del otro, que tiene un balón. El juego consiste en que el de detrás tiene que empujar al otro todo lo que pueda y éste debe evitar avanzar pero con el balón en los pies. Tanto uno como otro deberán avanzar despacio, es decir, que el que está delante solo debe hacer fuerza para quedarse quieto. Cambiamos de papeles.

– Segundo Ejercicio: se colocan grupos de 5 en filas, delante de cada fila se colocan obstáculos (conos, banderas, etc); hay que intentar sortearlos con conducción de balón con ambos pies.

– Tercer Ejercicio: Nos ponemos por tríos. Se trata de que, con un balón, dos del trío se lo pasan sin que el tercero sea capaz de tocarlo. Si lo toca, el que haya fallado se la queda.

- Vuelta a la Calma

Dos grupos separados por una línea o red. Un grupo lanza pelotas con el pie, y el otro trata de cogerlas antes de que caigan al suelo (cambiar).

SEPTIMA SESION:

- Calentamiento

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: Empezamos poniendo un circuito con una serie de conos colocados en línea con espacio suficiente entre ellos para que puedan pasar los alumnos. Después, unos aros en zig-zag y unas picas de forma transversal al sentido de la marcha de los alumnos. El juego se trata de que los alumnos tienen que ir con un balón en los pies cada uno y deben hacer el recorrido que se indica en la figura. Pero si los alumnos entran por un lado, deben hacerlo con el pie que corresponda a ese lado (si entran por la izquierda, pues que vayan con el pie izquierdo y viceversa). Este juego se puede variar poniendo a los alumnos para parejas y, mientras que uno de la pareja tiene que hacer el recorrido de una parte a otra, el otro debe hacerlo al contrario.

También se puede variar poniendo a un alumno dentro de cada aro y, cuando pasen el resto de los compañeros, tienen que intentar dificultarle el control del balón sacando únicamente los brazos del aro.

Se deja que los alumnos hagan el recorrido de la forma que quieran, pero siempre y cuando que el balón sea transportado con los pies. Por parejas, tienen que hacer el recorrido como quieran sin que el balón toque el suelo y sin poder usar las manos. Luego con dos apoyos únicamente y por tríos, con tres y dos apoyos.

- Vuelta a la Calma

El ratón y el gato: Sentados en un círculo, con dos balones que se van pasando de uno a otro en el mismo sentido. Hay que intentar que un balón dé caza al otro. Al alumno que le lleguen los dos balones

se le penaliza con una vuelta corriendo alrededor del círculo.

OCTAVA SESION:

- **Calentamiento**

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide.

- **Parte Principal**

Hacemos cuatro equipos en los que los jugadores estarán estáticos en un sitio. Cada equipo se dispondrá con un portero, dos defensas, dos medios y dos delanteros. Se jugarán dos partidillos simultáneamente y las reglas son que no se pueden mover del sitio, que no pueden tirar a puerta nadie que no sean los delanteros, que antes de tirar hay que dar por lo menos tres pases y con una duración de cinco minutos. En cada partido se sumarán el número de goles de los dos equipos y ganarán los dos equipos que más goles hayan conseguido. Luego se intercambian los equipos y se juegan nuevos partidos. Así hasta que se juegan los partidos con todas las combinaciones posibles. Al final se ven todos los goles que se han conseguido en cada partido y saldrán los dos equipos que jugaron ese partido. Entonces ellos deben regalar la diferencia de goles conseguida con respecto a los otros dos equipos para que se quede igualado el resultado y se verá que cifra ha salido al final, felicitando a los alumnos sea cual sea la cifra que haya salido.

- **Vuelta a la Calma**

Unos lanzamientos de Penalti pero sin coger carrerilla, desde el sitio. El equipo 1 contra el 2 y el equipo 3 contra el 4. Si da tiempo van rotando para tirar con todos los equipos.

NOVENA SESION:

- **Calentamiento**

Nos ponemos en grupos de 6-7 en círculos con las piernas abiertas y otro alumno en medio con un balón. El juego se trata de que el que está en medio tiene que sacar el balón del círculo y los del círculo evitarlo cerrando las piernas cuando el del medio vaya a intentarlo, pero tienen que tenerlas abiertas después.

- **Parte Principal**

Se divide la clase en dos grupos. Cada grupo debe inventar un recorrido, utilizando cualquier material, en el que aparezcan los siguientes elementos:

- lanzamiento a un objeto.
- autopase por encima de un objeto.
- conducción de un balón.

Cada grupo debe establecer su sistema de puntuación, una vez preparado el circuito, cada equipo explica al contrario cómo debe realizarse y lo realizan ambos.

- **Vuelta a la Calma:**

Balón en la jaula:

Se divide a la clase en 4 grupos de 5, y se ponen en círculo, pie con pie con las piernas separadas. Deben golpear el balón con la mano para hacerlo pasar entre las piernas de un compañero. El que deje escapar el balón tiene un punto de penalización.

Después de este juego, se pone en común los circuitos que se han hecho.

DECIMA SESION:

• Calentamiento

Es un rondo. Se divide al grupo en 2 de diez. Cada rondo tiene que tener dos jugadores dentro. Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. Si uno de los que está en el centro toca el balón, pasa al lugar del que ha fallado.

• Parte Principal

– Primer Ejercicio: dos equipos de (5 vs 5) sin porteros se enfrentan en $\frac{1}{2}$ campo de fútbol, en el cual hay distribuidas aleatoriamente seis porterías (de 3m de largo), con el objetivo de pasar un jugador con el balón dominado por entre una portería (= 1pto) o que el equipo realice un pase entre la portería y sea recogido por un compañero del mismo equipo (no valen autopases) por el otro lado de la portería (=1pto). El sentido por el que se realicen los puntos es indiferente ya que son porterías abiertas. El número de contactos por jugador (toques) no se limita. Dos puntos consecutivos en la misma portería no están permitidos. mediante una debida intensidad (la cual debe de inculcarla el entrenador con sus alientos) este ejercicio puede ser ideal para mejorar físicamente la resistencia mixta (aeróbica/anaeróbica, la más usada en el fútbol); debido a su exigencia cuando el jugador posee el balón y cuando su equipo debe de defender y al escaso número de participantes y reducido terreno de juego (lo que hace que la participación aumente). Mediante una intensidad adecuada (160/180ppm) y unos tiempos de acción adecuados, puede ser perfectamente empleada para la mejora de la resistencia mixta (objetivo de los tan odiados para los jugadores fartlek).

– Segundo Ejercicio: Dos equipos se enfrentan en un terreno dividido en tres zonas. La zona central solo puede ser ocupada por los comodines (2 a 3), mientras que las zonas de ataque (zonas de las porterías) se organizan con 4 a 5 defensas contra 3 o 4 atacantes.

Los comodines ponen en juego el balón hacia una de las zonas de ataque, pudiendo intervenir en ellas creando superioridad numérica, salvo uno de los comodines que debe de quedar fijo en la zona central.

Cuando un equipo defensor logra hacerse con el balón, debe de tratar de conectar con uno de los comodines para que cambien el juego a la zona de ataque contraria.

En la zona central solo pueden entrar los comodines, y ninguno de los demás jugadores. Los atacantes cuando pierdan el balón, pueden presionar hasta la zona central para tratar de recuperar el balón.

Los comodines al cambiar de zona de ataque, deben de combinar en la zona central obligatoriamente, no se permite el pase directo entre zonas de ataque.

Se respetan las reglas de fuera de juego,...

• Vuelta a la Calma

Un partido 10 contra 10 haciendo hincapié en las centros desde la banda, donde los defensores no pueden defender.

11ª SESION:

- Calentamiento

Un rondo en grupos de 10 con dos jugadores dentro.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: En un campo de juego se marcará una zona de 20 x 40 mts, la cual solo podrá utilizar (pasar por ella) un jugador de cada equipo por vez, y los puntos 1-2 y 3-4 forman una línea por la cual el balón no podrá atravesar excepto cuando el mismo ingresa al rectángulo. Con esto se procura que el jugador se vea en la obligación de buscar los laterales para proseguir el juego, todo se realiza permitiendo tan solo 2 ó 3 toques al balón; al mismo tiempo que dentro del rectángulo se genera un 1 contra 1 cuando ingresa el balón en ese sector. Variar la "forma" de la zona prohibida

Los jugadores que pueden utilizar las zonas 'prohibidas' son designados por el entrenador y no se cambian. Puede designarse un 'pivote' que juega dentro de la zona y que va indistintamente con el equipo que tiene el balón

Solamente pueden relevarse los jugadores de dentro de la zona al recibir un pase (el que la pasa ocupa la posición).

Ningún jugador puede pasar por la zona (reduciendo la zona no utilizable) Cualquiera puede pasar por la zona, pero se limitar el nº de toques del balón en la zona marcada a 1 o 2 toques.

– Segundo Ejercicio: dos equipos de 10 jugadores. El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas, "conos bajos") Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan:

El equipo atacante debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra. Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.

En defensa sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas)..

- Vuelta a la Calma

Estiramientos dirigidos por el entrenador, y a continuación tumbados en tendido supino, con la palma de la mano sobre el balón o pelota, rodarlo alrededor del cuerpo del compañero.

12ª SESION:

- Calentamiento

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

• Parte Principal

– **Primer Ejercicio:** Hacemos dos grupos y nos ponemos en corro con un balón y un alumno fuera del círculo. El del corro que tenga el balón, se sitúa enfrente del alumno que está fuera. El juego consiste en que cuando el alumno de fuera diga una señal, éste debe salir a correr por fuera del círculo mientras que los del círculo se pasan el balón con el pie. El de fuera debe alcanzar al balón de los de dentro en menos de dos vueltas.

– **Segundo ejercicio:** Cuatro equipos de 5 jugadores, en cada campo hay 2 equipos, uno defiende y otro ataca. En cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 4 por 4 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido defender. Reglas : El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego. El jugador que llega hasta el cuadrado, debe centrar al área para que sus compañeros rematen. Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.

– **Tercer Ejercicio:** Se trata de un juego 4 contra 4 (añadiendo más adelante los porteros) con dos porterías grandes..

El tamaño del campo de juego depende de la edad y el nivel de los jugadores. Para 14 años, podría ser de 40x 20 metros. Los jugadores deben ser capaces de marcar desde cualquier punto del campo.

El equipo atacante debe intentar marcar tan rápido como sea posible.

El equipo defensor debe presionar e intentar recuperar la posesión.

El entrenador debe concentrarse en el equipo defensor, que debe presionar para evitar que el equipo atacante marque. Se pueden ir añadiendo variantes:

- Aumentar o disminuir el tamaño del campo.
- Limitar el número de toques por jugador.
- Obligar a que la toquen todos los miembros del equipo antes de poder chutar.
- Limitar el número de toques del equipo para que tengan que chutar antes del (por ejemplo) 6º toque.

Puede convertirse en un ejercicio para practicar los centros y el remate de cabeza, situando dos extremos, uno a cada lado del campo, sobre los que puedan apoyarse ambos equipos. y que se encargará de hacer centros (en menos de 2 toques y sin poder ser presionados).

• Vuelta a la Calma

Es el ALEMÁN. En grupo de 5, uno se pone en la portería, los demás desde fuera del área, tienen que marcar gol de bolea, es decir, si un compañero te pasa, hay que dar al balón antes de que este toque el suelo. Dentro del área solo se puede de cabeza. Todos empiezan con 20 puntos, cada gol con el pie bale 1 punto, de tacón 3 puntos, de chilena 4 puntos y de cabeza 2 puntos. Cada vez que se marca gol, se le restan los puntos al portero. Cuando este llega a cero puntos, se tiene que poner de espaldas al campo agachado, mostrando solamente las piernas, que no se le vea la cabeza ni el tronco. Los demás tirarán desde el borde del área grande para darle.

Luego vuelve a empezar. Si el balón se va por la línea de portería, cualquier jugador puede ir a cogerlo antes que el portero para sacar desde el poste. El portero se cambia cuando, alguno de los jugadores mete gol con el pie dentro del área, cuando mete gol y no es de bolea, cuando tira afuera el balón y cuando el portero coge el balón en un lanzamiento y hay alguien dentro del área, puede lanzar el balón para darle, si le da estando dentro del área se pone. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

13ª SESION:

- Calentamiento

Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: Juego de relevos llevando un balón entre los pies. Se colocan los jugadores detrás de la línea de salida. A la señal comienzan a salir con el balón entre los pies. Se anota un tanto el equipo que termine antes.

– Segundo Ejercicio: Equipos dispuestos en columnas. El primero de cada columna, en cuadrupedia, empuja el balón con la cabeza y lo deja dentro de un aro, una vez que introduzca el balón sale su compañero, así hasta que el grupo termine.

– Tercer Ejercicio: Se coloca un banco sueco en medio de la pista (con pelotas pequeñas u otros objetos encima) y se forman dos equipos, cada componente con un balón intentará derribar los objetos o pelotas a base de lanzamientos. Ganará el equipo que derribe más pelotas u objetos

– Cuarto Ejercicio: En hilera y de pie, separados por un metro y piernas abiertas. El primero de cada hilera tendrá delante de él tantos objetos (sudaderas, zapatillas...) como componentes del grupo hay. A una voz, se entrega el balón al siguiente por encima de la cabeza y éste al siguiente por entre las piernas. Cuando se pasen todos los balones se da por finalizada la serie. (Variantes: pasar el balón por el lado derecho, por el izquierdo)

– Quinto Ejercicio: Se forman caminos con picas o cuerdas en diferentes direcciones. Los niños/as en parejas, realizarán el recorrido transportando la pelota con la frente y volverán a dar el relevo a la pareja siguiente (como mínimo tres grupos de tres parejas cada uno).

- Vuelta a la Calma

La vuelta a la calma serán unos estiramientos generales dirigidos por el entrenador.

14ª SESION:

- Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide. Se pone una red o cinta de medio metro de distancia entre el suelo y la red y de un metro de alto. Se trata de: por parejas, los alumnos deben pasarse el balón por debajo o por encima, pero siempre el que la recibe debe enviársela por el lado contrario del que la recibió.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: Sin dejar de botar el balón, mover los pies. Luego, botes con desplazamientos:

adelante, atrás, izquierda, derecha. También sin dejar de botar, apoyar alternativamente la rodilla en el suelo, poniéndose de pie. Poner varios bancos paralelos y cuatro niños en cada uno. Sin dejar de botar, sentarse y ponerse de pie.

Luego subirse y bajarse del banco sin dejar de botar (izq.-der.) y por último, botar el balón haciendo un círculo alrededor de uno mismo de pie, sentado, de rodillas, etc.

– Segundo ejercicio: Se forman caminos con picas o cuerdas en diferentes direcciones. Siguiendo el mismo camino, transportar la pelota entre los dos, colocada en el pecho, volviendo a dar el relevo a la siguiente pareja.

El mismo recorrido pero transportando la pelota espalda con espalda.

Buscar nuevas formas de transporte.

– Tercer Ejercicio: Todos juntos formamos un gusano de la siguiente manera: en grupos de seis transportaremos la pelota como si fuéramos un gusano, la pelota entre unos y otros, de tal forma que toque la espalda del primero con el pecho del segundo, y así sucesivamente. (Se puede seguir el recorrido antes planteado).

Igual que el anterior, pero el gusano se sienta y, ayudados por las manos, se va arrastrando.

- Vuelta a la Calma:

El juego de los países se juega en grupos de 5. Uno del grupo empieza teniendo el balón separándose de ellos unos cuatro metros aproximadamente. Los demás se juntan y eligen cada uno un país sin que el que tiene el balón se entere. Cuando ya se han puesto de acuerdo, le dicen el nombre de los países que hay, este solo podrá decir un país, y cuando lo diga tiene que lanzar el balón verticalmente con el pie, no vale lanzarlo lejos. El que haya elegido ese país, correrá a coger el balón y cuando lo coja dirá pies quietos, pues sus compañeros también habrán salido corriendo. Cuando haya cogido el balón dará tres pasos hacia uno de sus compañeros y luego tirará con el pie para darle de cintura para abajo. El otro puede esquivar el balón como pueda pero sin mover los pies. La puntuación es la siguiente:

- Dado
- Herido
- Grave
- Coma
- Muerto

15ª SESION:

- Calentamiento:

Es un rondo. Se divide al grupo en 2 de diez. Cada rondo tiene que tener dos jugadores dentro. Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. Si uno de los que está en el centro toca el balón, pasa al lugar del que ha fallado.

- Parte Principal:

– Primer Ejercicio: Colocados frente a la pared, en dos filas, lanzar el balón y recibirlo de distintas maneras. Lanzar el balón contra la pared con desplazamientos laterales. Luego las dos filas, una frente

a otra, una lanza el balón a la otra con la mano, que recibe y viceversa (utilizando distintos tipos de pases, ¿De cuántas formas podemos pasar el balón?). Botar el balón y cogerlo en alto sin dejarlo caer.

Lanzar el balón arriba y cogerlo antes de que bote.

– Segundo Ejercicio: La mitad de la clase con pelota, la otra mitad sin ella. Botando la pelota intentarán dar a los que no la tienen. El que es tocado se quedará con la pelota y continuará el juego.

– Tercer Ejercicio: La clase se divide en tres grupos. Un equipo al fondo de la pista, los otros dos en los laterales. Los jugadores de los equipos laterales tendrán un balón cada uno. A la señal, el equipo del fondo de la pista debe atravesar ésta evitando los balones lanzados, rodados, chutados, por los demás compañeros.

- Vuelta a la Calma:

¡Quién me la roba!. Todos en parejas, con los balones entre los pechos, tenemos que intentar robar la pelota a otra pareja, si lo conseguimos esta pareja queda eliminada. Así hasta que sólo quede una pareja en juego.

16ª SESION:

- Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide. Se pone una red o cinta de medio metro de distancia entre el suelo y la red y de un metro de alto. Se trata de: por parejas, los alumnos deben pasarse el balón por debajo o por encima, pero siempre el que la recibe debe enviársela por el lado contrario del que la recibió.

- Parte Principal:

– Primer Ejercicio: Sujetando la pelota con los tobillos, lanzarla al aire, por delante y por detrás y cogerla sin que caiga al suelo.

Por parejas, agarrados de las manos, con 1 pelota lanzarla al aire y cogerla como podamos.

– Segundo Ejercicio: Saltar en el minitramp, llevando una pelota, lanzarla al aire en la fase de caída (con una o dos manos) Luego procurando introducir la pelota dentro de un aro. Lanzando a un compañero colocado detrás del minitramp. Saltar en el minitramp y lanzar una pelota contra la pared y recogerla en la fase de caída.

– Tercer ejercicio: Empezamos poniendo un circuito con una serie de conos colocados en línea con espacio suficiente entre ellos para que puedan pasar los alumnos. Después, unos aros en zig-zag y unas picas de forma transversal al sentido de la marcha de los alumnos. El juego se trata de que los alumnos tienen que ir con un balón en los pies cada uno y deben hacer el recorrido que se indica en la figura. Pero si los alumnos entran por un lado, deben hacerlo con el pie que corresponda a ese lado (si entran por la izquierda, pues que vayan con el pie izquierdo y viceversa). Este juego se puede variar poniendo a los alumnos para parejas y, mientras que uno de la pareja tiene que hacer el recorrido de una parte a otra, el otro debe hacerlo al contrario.

- Vuelta a la Calma:

Dos grupos, separados por una banda de 5 m.; en medio de ésta una pelota de cierto peso; cada grupo, lanzando pelotas deben llevar a aquella al campo contrario.

17ª SESION:

- Calentamiento:

Hacemos dos grupos y nos ponemos en corro con un balón y un alumno fuera del círculo. El del corro que tenga el balón, se sitúa enfrente del alumno que está fuera. El juego consiste en que cuando el alumno de fuera diga una señal, éste debe salir a correr por fuera del círculo mientras que los del círculo se pasan el balón con el pie. El de fuera debe alcanzar al balón de los de dentro en menos de dos vueltas.

- Parte Principal:

Se divide al grupo en 4 de 5.

- Dos grupos jugarán a encestar el balón, pudiendo dar hasta 4 pasos sin botar y utilizando todas las partes de su cuerpo. Pero todos los miembros del equipo tienen que tocar el balón antes de encestar.
- La otra mitad jugará al minivoley, con una pelota blanda, pudiendo dar hasta 2 toques seguidos. Se podrá una red o goma a un metro de distancia del suelo, y mediante toques con los pies, tienen que pasarla al otro campo.

El entrenador llevará el tiempo. Cuando este se acaba, los mismos equipos se enfrentarán en el otro juego, y a la siguiente rotación, jugarán con otro equipo. ¿Qué equipo ganará más partidos?

– Segundo Ejercicio: Cuatro equipos de 5 jugadores, en cada campo hay 2 equipos, uno defiende y otro ataca. En cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 4 por 4 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido defender. Reglas : El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego. El jugador que llega hasta el cuadrado, debe centrar al área para que sus compañeros rematen. Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.

– Tercer Ejercicio: Dos equipos se enfrentan en un terreno dividido en tres zonas. La zona central solo puede ser ocupada por los comodines (2 a 3), mientras que las zonas de ataque (zonas de las porterías) se organizan con 4 a 5 defensas contra 3 o 4 atacantes.

Los comodines ponen en juego el balón hacia una de las zonas de ataque, pudiendo intervenir en ellas creando superioridad numérica, salvo uno de los comodines que debe de quedar fijo en la zona central.

- Vuelta a la Calma:

Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

18ª SESION:

- **Calentamiento:**

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Distribuirse por parejas uno delante del otro con un balón colocado en el suelo en medio de los dos, dentro de un aro. A la señal, intentar coger el balón lo más rápidamente posible e intentar que éste no sea arrebatado por el compañero y salir conduciéndolo. El compañero intentará arrebatar el balón con todos los medios disponibles, adaptándose cada vez a la acción que se pida:

¿Cómo nos colocamos para proteger el balón?

¿Qué hacéis para detener a vuestro compañero?

- **Parte Principal:**

– **Primer Ejercicio:** 4 equipos de 5 sin porteros. El terreno de juego será en el área grande de la portería, pudiéndose ampliar un poco más con el fin de que hayan más espacios y sea más sencilla la circulación del balón. El terreno de juego está delimitado por cuatro conos o balizas que forman un amplio cuadrado. En los laterales del cuadrado dejamos unos pasillos de unos dos metros por donde se sitúan los jugadores denominados pasadores.

Se realiza un ejercicio de posesión del balón en el cual para anotar un punto se debe de conectar con uno de los compañeros pasadores que se encuentran en los carriles correspondientes a cada uno de los equipos. Una vez que se logra conectar con uno de nuestros pasadores, el jugador que realiza esa función entra en el terreno donde se está llevando a cabo la posesión, siendo uno de sus compañeros el que lo releve en su misión.

Si pasamos el balón a uno de los pasadores rivales, deben de volver a pasar el balón a nuestro equipo, aunque sólo se puntúan los pases y relevos realizados con los jugadores de un mismo equipo.

1– En defensa se prohíbe robar el balón en los carriles.

2– En el juego de ataque limitamos los toques de balón a tres dentro de la zona de posesión y a dos en los carriles de los pasadores._

– **Segundo Ejercicio:** dos equipos de 10 jugadores. El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas, "conos bajos") Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan:

El equipo atacante debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra. Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.

En defensa sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas)..

- **Vuelta a la Calma:**

Un partido 10 contra 10 haciendo hincapié en las centros desde la banda, donde los defensores no pueden defender.

19ª SESION:

• Calentamiento:

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

• Parte Principal:

Empezamos poniendo un circuito con una serie de conos colocados en línea con espacio suficiente entre ellos para que puedan pasar los alumnos. Después, unos aros en zig-zag y unas picas de forma transversal al sentido de la marcha de los alumnos. El juego se trata de que los alumnos tienen que ir con un balón en los pies cada uno y deben hacer el recorrido que se indica en la figura. Pero si los alumnos entran por un lado, deben hacerlo con el pie que corresponda a ese lado (si entran por la izquierda, pues que vayan con el pie izquierdo y viceversa). Este juego se puede variar poniendo a los alumnos para parejas y, mientras que uno de la pareja tiene que hacer el recorrido de una parte a otra, el otro debe hacerlo al contrario.

También se puede variar poniendo a un alumno dentro de cada aro y, cuando pasen el resto de los compañeros, tienen que intentar dificultarle el control del balón sacando únicamente los brazos del aro.

Se deja que los alumnos hagan el recorrido de la forma que quieran, pero siempre y cuando que el balón sea transportado con los pies. Por parejas, tienen que hacer el recorrido como quieran sin que el balón toque el suelo y sin poder usar las manos. Luego con dos apoyos únicamente y por tríos, con tres y dos apoyos.

• Vuelta a la Calma

La vuelta a la calma serán unos estiramientos generales dirigidos por el entrenador.

20ª SESION:

• Calentamiento:

Correr varias vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero...

• Parte Principal:

Se hacen cuatro equipos, con petos diferentes, y se hace una competición a lo ancho de ambas partes del campo. Se enfrentarán todos los equipos.

Se hará mucho hincapié en la posición que debe ocupar cada uno, en la colaboración con los compañeros y el respeto al contrario.

• Vuelta a la Calma

Es el ALEMÁN. En grupo de 5, uno se pone en la portería, los demás desde fuera del área, tienen que marcar gol de bolea, es decir, si un compañero te pasa, hay que dar al balón antes de que este toque el suelo. Dentro del área solo se puede de cabeza. Todos empiezan con 20 puntos, cada gol con el pie vale 1 punto, de tacón 3 puntos, de chilena 4 puntos y de cabeza 2 puntos. Cada vez que se marca gol, se le restan los puntos al portero. Cuando este llega a cero puntos, se tiene que poner de espaldas al campo

agachado, mostrando solamente las piernas, que no se le vea la cabeza ni el tronco. Los demás tirarán desde el borde del área grande para darle.

Luego vuelve a empezar. Si el balón se va por la línea de portería, cualquier jugador puede ir a cogerlo antes que el portero para sacar desde el poste. El portero se cambia cuando, alguno de los jugadores mete gol con el pie dentro del área, cuando mete gol y no es de bolea, cuando tira afuera el balón y cuando el portero coge el balón en un lanzamiento y hay alguien dentro del área, puede lanzar el balón para darle, si le da estando dentro del área se pone. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.