



Infantil A

Mié - 04/10/17

19:00

Benetússer

Macro ciclo: Pretemporada

Mesociclo: Octubre

Micro ciclo: Entrenamientos 1 y 2

1

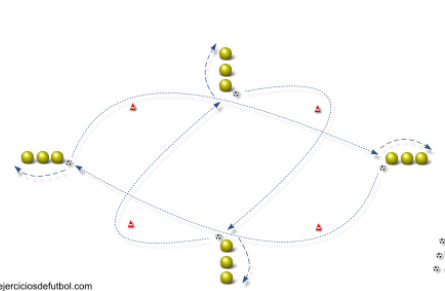
Objetivos	Materiales	Observaciones

<b>10' Calentamiento coordinativo</b>	<b>73152</b>
---------------------------------------	--------------



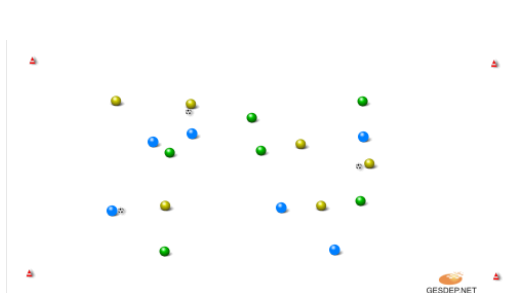
<b>5' Acciones tecnicas:conducción</b>	<b>11</b>
--	-----------

Dos grupos de jugadores enfrentados, conducen el balón con velocidad hasta el compañero situado frente a su posición, tras pasar por el cono situado a su izquierda. De entrada se trabaja con 4 balones, y se van incorporando más balones hasta tener a todos los jugadores en movimiento. Con este ejercicio trabajamos la visión periférica y la técnica de conducción. El jugador tiene que estar muy concentrado para no chocar con un compañero ni perder el control del balón.



<b>20' Posesión 3 equipos</b>	<b>180</b>
-------------------------------	------------

Se forman 3 equipos de 6 jugadores diferenciados con petos en un espacio reducido. Se les entrega un balón a un jugador de cada equipo y comienza la disputa. Gana un punto el equipo que consiga tener los tres balones al mismo tiempo.



<b>15' Transiciones tras 1x1 y 3x2</b>	<b>73157</b>
--	--------------

Se inicia el ejercicio con un envío de balón del entrenador al borde del área grande. En ese momento los 2 jugadores colocados a los lados de la portería, inician el sprint para intentar llegar antes que su compañero. El primero en llegar deberá finalizar a portería, mientras el otro intenta evitarlo. Si hubiera robo por parte del jugador defensor, éste podrá también finalizar.

Tras esto, ambos jugadores en velocidad se abren hasta los conos azules, para replegar rápidamente a zona central, desde donde se iniciará una transición 3x2. El equipo atacante no podrá iniciar la jugada hasta que el primero de los 2 defensores haya rodeado el cono.



<b>20' Partido por zonas</b>	<b>70570</b>
------------------------------	--------------

Juegan dos equipos de 7 jugadores cada uno más los porteros y un comodín, se trata de que el equipo que no tiene balón tiene que presionar en la zona donde se encuentra balón y en la más próxima al balón, es decir, todos sus jugadores en dos zonas, mientras que el equipo que tiene el balón, tiene que tener a sus jugadores en las 3 zonas (no hay fuera de juego, pero si le llega el balón al delantero tiene que hacer mínimo un pase antes de hacer gol)



**10' Despeje orientado, centro y remate**

62635

Despeje desde zona defensiva orientado a banda y luego una pared después del control y de temporizar llegada de compañero a banda y centro alto y remate preferiblemente de cabeza

