



# Infantil A

Vie - 06/10/17

20:30

Benetússer

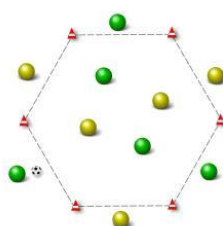
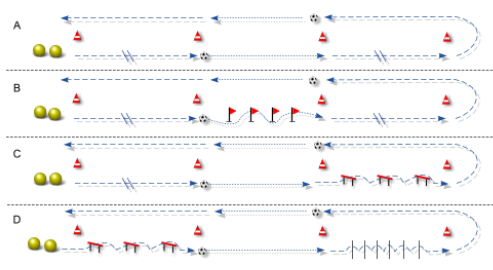
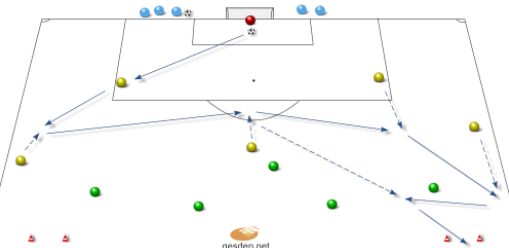

Macro ciclo: Pretemporada

Mesociclo: Octubre

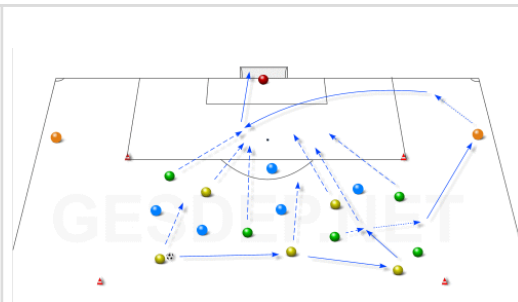
Micro ciclo: Entrenamientos 1 y 2

2

Objetivos	Materiales	Observaciones

<b>10' Rondo hexagonal</b>	<b>451</b>
<p>Dos equipos se disponen en un rondo hexagonal: 3 jugadores fuera y 2 dentro.</p> <p>El objetivo es mantener la posesión del balón a dos toques, para ello, es importante NO ahogar el pase ni el juego, es decir, es un error común que el jugador que está dentro se acerque demasiado al poseedor del balón que está fuera.</p> <p>Los jugadores de fuera podrán moverse solamente en su espacio (de cono a cono), no pueden invadir el espacio de otro compañero ni pueden meterse dentro del rondo. Es válido el pase entre los jugadores de fuera.</p> <p>Al cabo de los minutos que el entrenador considere oportuno, se harán los cambios pertinentes (fuera a dentro y viceversa).</p>	
<b>15' Coordinación y técnica+velocidad</b>	<b>56</b>
<p>Colocamos los diferentes elementos como en el gráfico. La distancia entre los conos dependerá de la edad de los jugadores y carga de trabajo a aplicar. En la posta intermedia, siempre se realiza una conducción de balón. El regreso al punto de partida se realiza a trote suave.</p> <p>A.- Sprint - Conducción - Sprint          B.- Sprint - Conducción en zig/zag - Sprint          C.- Sprint - Conducción - Salto de vallas          D.- Salto de vallas - Conducción - Zancadas</p>	
<b>15' Ataque-defensa con objetivos</b>	<b>386</b>
<p>5 jugadores más 1 portero defiende la portería reglamentaria, contra un equipo de 5 jugadores que defienden 2 porterías pequeñas. Trabajamos varios principios tácticos, tanto ofensivos - apoyos, paredes, cambios de orientación, etc. -, como defensivos - ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, temporizaciones, etc.). Los tres equipos se turnan en las posiciones (uno fuera esperando su turno).</p>	
<b>15' Transiciones 3 equipos</b>	<b>56306</b>
<p>Juegan 3 equipos de 5 jugadores cada uno (1 más que en la imagen). Los azules inician y tienen que marcar en una de las dos miniporterías de las bandas o en la portería, antes de un tiempo de 30 segundos, los defensas tienen que bascular y tapar las entradas por las bandas y los tiros fáciles, y aprovechar cuando haya un mal control, mal pase o un fallo para robar. En caso de que los azules no marquen gol o les roben el balón, los rojos tienen que marcar en la portería que defienden los celestes, si el equipo que ataca marca gol, continúa para hacerlo en la otra portería.</p>	
<b>20' Posesión+finalizaciones</b>	<b>442</b>

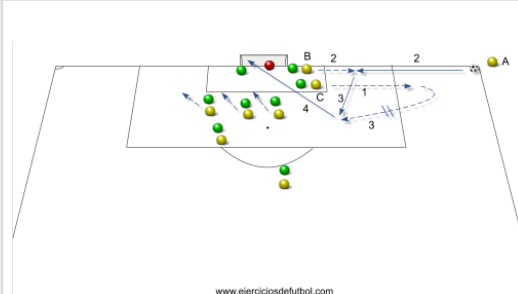
En la frontal del área grande se juega una posesión de 2 equipos contra 1. Cuando el equipo que no tiene la posesión recupera el balón, abre a uno de los jugadores de banda para que centre y van al remate. El equipo que perdió la posesión realiza tareas defensivas.



### 10' Córners defensivos y ofensivos

77

El jugador 'C' inicia la acción amagando con ir hacia la esquina a recibir el balón. Al ser seguido por el contrario, desiste en su acción y regresa muy despacio hacia el área. En este momento, 'A' saca el corner hacia 'B', que al recibir pasa hacia 'C', que con un cambio de ritmo deja atrás a su marcador y tira a puerta.



### 25' Ejercicios porteros

55414

Según la imagen: va a recibir en corto al entrenador control con la izquierda y pase con la derecha a su compañero, al que ira en corto para hacer lo mismo pero al otro lado y cambiando pies.

