



AC Milan - Arrigo Sacchi



OBJETIVOS

TÁCTICOS: Realizar desmarques de apoyo y ruptura, crear líneas de pase en todo momento, tener apoyos constantes a jugador con balón
TÉCNICOS: Mejorar paredes, conseguir buenos pases.
FISICOS: Velocidad explosiva y resistencia aeróbica.
SOCIO-AFECTIVOS: Mejorar desmarques y paredes, contextualizar la zona del campo en la que se juega.
VOLITIVOS: Tener buena visión periférica.



MATERIAL

Conos, balones, petos y picas



ESPACIO

40X40 metros



INCIDIR EN

Desmarques de apoyo y ruptura



CARGAS

1 repetición de 15 min, descanso 2min



DESARROLLO

Se dividirán dos equipos de 9 jugadores cada uno y se iniciará una conservación de balón dentro del espacio delimitado. Cada vez que se realice una pared entre las porterías de picas, se sumará un punto al equipo. Gana el equipo que consigue más puntos.