



ALEVIN D

Lun - 04/09/2023

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo:

Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
Mejora coordinación y tecnica individual	Balones, Conos, Petos 2 colores, Porterias móviles, Escalera de suelo, Palos, Chinos, Conos altos	

<p>15' CALENTAMIENTO COGNITIVO</p> <p>Se hacen dos grupos, salen dos jugadores, uno por cada lado, hacen la escalera y realizan pase al jugador que viene por el otro lado, acto seguido van hacia la cola del otro grupo realizando saltos laterales por encima de los palos que hay en el suelo. Los pases han de ser al primer toque, siempre y cuando el otro jugador esté preparado, sino hace control y espera.</p> <p>Series:3 Tiempo/rep:4 Tiempo pausa:1</p>	<p>id Ejercicio:328921</p> 
<p>15' RUEDA DE PASES ORIENTADA</p> <p>Colocamos los chinos formando un exágono y en cada extremo a unos 10m dos conos para marcar la salida de los jugadores.</p> <p>El jugador con balón hace un pase al compañero que ha realizado un desmarque de apoyo hasta el interior del exágono, el jugador que recibe el balón hace un control orientado hacia una de las salidas, siempre procurando usar la pierna mas cercana a la dirección en la que quiere salir. Una vez fuera, realiza un pase al primer compañero que no tiene balón y se coloca al final de la cola.</p> <p>Podemos variar los ejercicios ya que podemos realizar el control orientado realizando una fina antes y realizándolo con el exterior de pie.</p> <p>También podemos hacer que tras recepción de balón hacer un reverso y salir en la dirección de donde hemos venido.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:2 Tiempo pausa:3</p>	<p>id Ejercicio:331983</p> 
<p>15' Posesión en espacios distribuidos</p> <p>Se divide un espacio específico en 4 zonas, donde se sitúan un número igual de jugadores. Se limita el número de pases en cada cuadro (2,3,4...) teniendo que pasar el balón a un compañero de otro cuadro. Los jugadores no pueden salir del cuadro asignado. Aumentar la dificultad limitando el número de toques por jugador y evitando devolver el balón al cuadro del que vino. Se pueden incluir comodines que apoyen al poseedor del balón y que se pueden mover por cualquier cuadro.</p> <p>Series:1</p>	<p>id Ejercicio:166</p> 
<p>30' Partido en superioridad/inferioridad numérica</p> <p>2 equipos se enfrentan en un 4x4, 5x5, 6x6, etc. más 2 comodines que siempre juegan con el equipo que ataca, buscando soluciones defensivas en caso de inferioridad y soluciones de ataque con superioridad.</p>	<p>id Ejercicio:436</p> 