



ALEVIN D

Mie - 06/09/2023

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo:

Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora tecnica individual y juego colectivo	Balones, Petos 1 color, Porterias móviles, Conos, Conos altos, Aros, Chinos, Vallas bajas	

15' CIRCUITO TECNICO BASADO EN CONDUCCION	id Ejercicio:329050
<p>Se forman dos grupos, salen los jugadores en conducción y al llegar a la marca hacen pase raso en diagonal al lado contrario, una vez realizado el pase hacen el ejercicio coordinativo que tienen en frente, pasan por detrás del cono y van a recepcionar el balón que les viene , control y realizan ejercicio de conducción entre conos para acabar al final de la cola y entregar el balón al compañero que espera.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:7 Tiempo pausa:1</p>	
10' Pase y recepción con perfilación	id Ejercicio:414
<p>Desde la posición 'A' se pasa a 'B', que espera de frente al compañero. En cuanto 'B' devuelve, se orienta hacia un lado de los conos para recibir de nuevo, esta vez perfilado hacia la continuidad del juego hacia el compañero que espera en el lado contrario, haciendo un control orientado y pase. Cuando el ejercicio esté bien dominado, se puede incorporar un segundo balón.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:4 Tiempo pausa:2</p>	
15' POSESION A 3 EQUIPOS CON PRESSING TRAS PERDIDA	id Ejercicio:319631
<p>3 EQUIPOS A MEDIO CAMPO. EN UNA ZONA SE ENFRENTAN 2 EQUIPOS. EL QUE PIERDE POSESIÓN DEBE IR AL CAMPO CONTARIO A ROBAR A EQUIPO QUE ESTA EN POSESIÓN Y ASÍ CONSTANTEMENTE CON MÁXIMA INTENSIDAD.</p> <p>*OBSERVACIONES: EQUIPO CON BALÓN DEBE BUSCAR AMPLITUD CON JUGADORES Y MOVIMIENTOS DE APOYOS CONSTANTES, PARA CONTRARESTAR LA IGUALDAD NUMÉRICA.</p> <p>Series:1</p>	
25' Partidillo con objetivos por zonas	id Ejercicio:344
<p>En medio campo de fútbol 11 o campo de fútbol 7 se disputa un partido entre dos equipo en igualdad numérica. El campo se divide en tres zonas, de tal manera que en cada zona se limita el número de pases, con el objetivos de incrementar la velocidad del juego cuanto más cerca se esté de la portería contraria. Los jugadores son libres de pasar de una zonas a otras.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:12 Tiempo pausa:1</p>	