



ALEVIN C

Lun - 16/09/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora tecnica individual, acciones defensivas.	Balones, Conos, Chinos, Petos 1 color, Porterias pequeñas, Conos altos, Petos 4 colores	

Plantilla

ADRIEL	BERNARDO	DERECK	EMMANUEL	EZAARAOUI	HONNIT
IKERT	JHASTIN	JORGE	JOSE	KINGDOM	MARC
MINUTAJE	NACIRI	NOR	RAYAN		

5' Acciones técnicas - Pase 2	id Ejercicio:8
-------------------------------	----------------

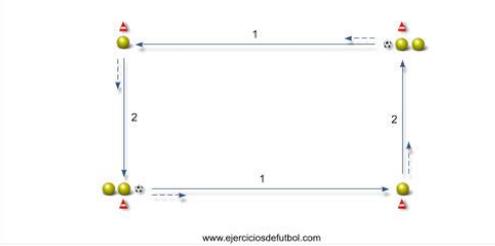
Los dos grupos de jugadores enfrentados en una distancia entre 5 y 12 metros, reciben el balón entre los dos conos y realizan un control orientado hacia un lado, para volver a enviar el balón entre los dos conos del otro grupo. Trabajamos la técnica del control orientado y del pase, haciendo hincapié en la precisión. Podemos variar la dificultad del ejercicio cambiando las distancias entre conos.



www.ejerciciosdefutbol.com

5' Acciones técnicas - Pase 3	id Ejercicio:26
-------------------------------	-----------------

Los dos jugadores con balón entregan al compañero simultáneamente el balón y corren a ocupar la posición de este.

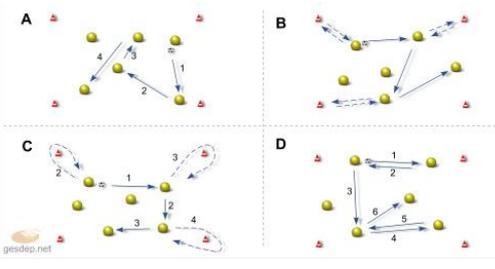


www.ejerciciosdefutbol.com

5' Actividades técnicas para el calentamiento 2	id Ejercicio:270
-------------------------------------------------	------------------

En un espacio reducido, 5 ó 6 jugadores se pasan el balón bajo una serie de condiciones:

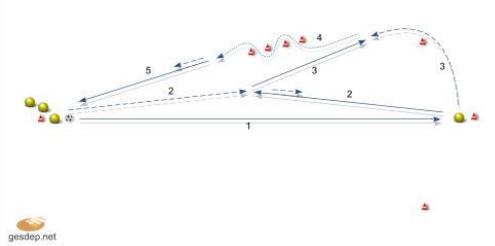
- A.- Se pasan libremente el balón a 1 o 2 toques, los jugadores siempre en movimiento.
- B.- Igual que 'A' pero tras el pase han de tocar un cono con la mano.
- C.- Igual que 'A' pero tras el pase han de rodear un cono.
- D.- Realizan una entrega/devolución y pase a otro compañero



gesdep.net

10' Ejercicio de técnica pase y conducción	id Ejercicio:326
--------------------------------------------	------------------

'A' pasa el balón a 'B', quien le devuelve y corre tras el cono para recibir de nuevo de 'A', control y conducción entre los conos para pasar a la posición de inicio. Alternar el cono hacia donde vamos en 'B'. Ejercicio recomendado como complemento al calentamiento como técnica analítica.



gesdep.net

15' SUPERAR PRESIÓN EN ZONA DE INICIACIÓN	id Ejercicio:321122
-------------------------------------------	---------------------

