



# 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
-------------------------------	----------------

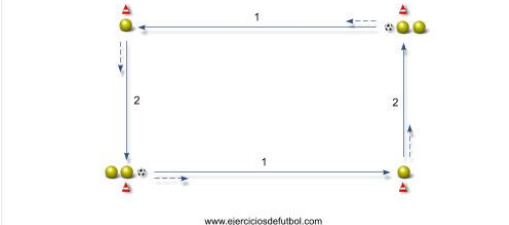
Los dos grupos de jugadores enfrentados en una distancia entre 5 y 12 metros, reciben el balón entre los dos conos y realizan un control orientado hacia un lado, para volver a enviar el balón entre los dos conos del otro grupo. Trabajamos la técnica del control orientado y del pase, haciendo hincapié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



www.ejerciciodefutbol.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.

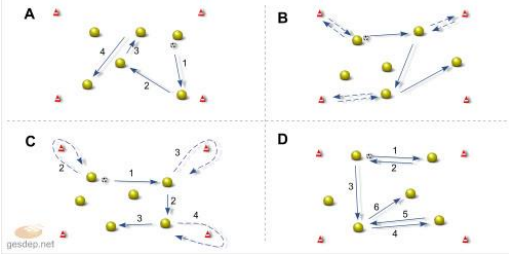


www.ejerciciodefutbol.com

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:

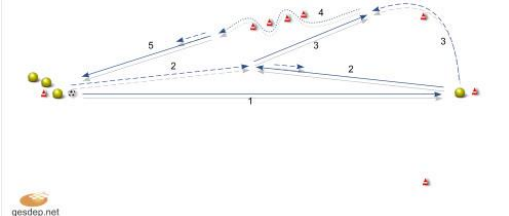
- A.- Se pasan libremente el balón a 1 o 2 toques, los jugadores siempre en movimiento.
- B.- Igual que 'A' pero tras el pase han de tocar un cono con la mano.
- C.- Igual que 'A' pero tras el pase han de rodear un cono.
- D.- Realizan una entrega/devolución y pase a otro compañero



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
---	---------------------

**Plantilla**

Portero saca sobre uno de los defensas situados dentro de los cuadrados.  
 Nada más recibir los atacantes podrán entrar en el cuadrado a robar e intentar meter gol.  
 Defensa deberá superar la presión buscando pase a punta o mediante acción individual para intentar meter gol en portería pequeña de su lado.

OBSERVACIONES: Guiar los movimientos de apoyo del punta para no forzar siempre la acción individual del defensa y que pueda hacer pase a punta



25' PARTIDOS REDUCIDOS

En medio campo, formamos 4 postas, las dos en los laterales donde se jugara un 1x1, en el centro partido reducido 3x3 con porteros y fuera un rondo.

id Ejercicio:371974

