



# ALEVIN C

Lun - 23/09/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
Mejora técnica individual, controles con pierna mas alejada. Disputas y juego en espacios pequeños.	Balones, Conos, Picas, Vallas, Petos 2 colores, Porterías grandes, Escalera de suelo, Vallas bajas	

Plantilla					
ADRIEL IKERT MINUTAJE	BERNARDO JHASTIN NACIRI	DERECK JORGE NOR	EMMANUEL JOSE RAYAN	EZAARAOU KINGDOM	HONNIT MARC
5' Acciones técnicas - Conducción y Pase 6				id Ejercicio:122	
Para el calentamiento. En un espacio acotado - por ejemplo el área grande -, se mueven todos los jugadores mientras se van pasando los balones disponibles. Todos los jugadores deben estar en movimiento, y después de cada pase hacemos un ejercicio físico de acondicionamiento general como calentamiento.					
15' Circuito físico técnico con habilidad y cambios de ritmo				id Ejercicio:406	
Se inicia desde ambas filas al mismo tiempo. La primera fila salta las vallas bajas con pies juntos, se desplaza lateralmente entre las picas, realiza la coordinación en la escalera de suelo previamente definida y recoge el balón para conducir hasta la segunda fila. En la segunda fila hacemos zig-zag con el balón y conducimos de cono a cono aumentando cada vez la velocidad hasta terminar el último tramo al 100%. Dejamos el balón en la posición inicial y vamos hasta la primera fila.					
Series:3 Tiempo/rep:5					
15' Acciones físico - técnicas 21				id Ejercicio:172	
Combinación de trabajo físico y técnico. Partiendo de 'A', pase a 'B' y ocupamos su posición. 'B' conduce entre los conos hasta la posición de 'C'. Este pasa a 'D' y ocupa su posición. 'D' conduce en eslabon entre las picas hasta 'E'. 'E' realiza un pase largo a la posición de 'A' y corre a ocupar esa posición después de saltar las vallas.					
Series:3 Tiempo/rep:3					
30' 3x3 en distintos espacios				id Ejercicio:364	
Formamos 3 grupos de dos equipos de 3x3 que realizan distintos trabajos en 3 ubicaciones distintas.					
A - Posesión 3x3 en espacio reducido					
B - 3x3 en un espacio algo mayor con objetivos, por ejemplo, rodear las picas con el balón con la oposición del contrario					
C - 3x3+1 portero en portería reglamentaria					
El objetivo es, en función de donde se juegue, adaptarse y aprovechar el espacio disponible para realizar las acciones técnicas.					
Series:3 Tiempo/rep:10					