

Macrociclo: PRETEMPORADA **ALEVIN C** Mesociclo: PRETEMPORADA Lun - 23/09/2024 18:30 **RAFAL**

Microciclo:

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

PI	a	ní	н	la

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

5' Acciones técnicas - Conducción y Pase 6

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.





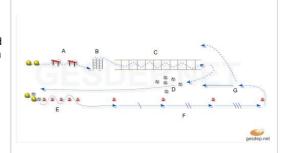
O

15' Circuito físico técnico con habilidad y cambios de ritmo

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

id Ejercicio:406



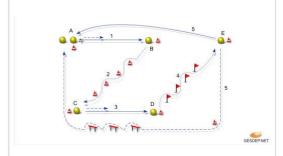
15' Acciones físico - técnicas 21

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 eslalon entre las picas hasta 'E'. 'E' realiza un pase largo a la posición de 'A' y corre a ocupar esa posición despues de saltar las vallas.

Series:3 Tiempo/rep:3

id Ejercicio:172

id Ejercicio:364



30' 3x3 en distintos espacios

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

