



ALEVIN C

Lun - 09/12/2024

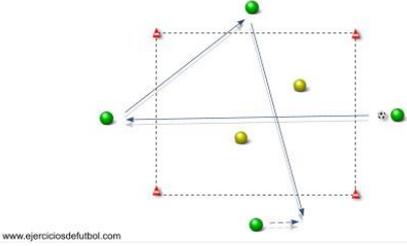
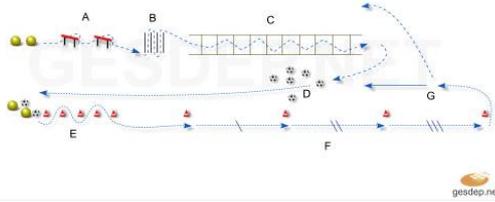
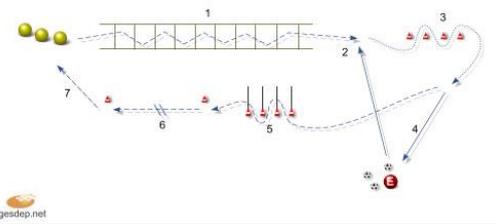
18:30

RAFAL

Macro ciclo: COMPETICION
Mesociclo: PRIMERA VUELTA
Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora coordinacion, resistencia, velocidad, tecnica individual.	Balones, Petos 1 color, Conos, Escalera de suelo, Picas, Vallas bajas	

Plantilla					
ADRIEL IKERT MINUTAJE	BERNARDO JHASTIN NACIRI	DERECK JORGE NOR	EMMANUEL JOSE RAYAN	EZAARAOU KINGDOM	HONNIT MARC
10' Rondo 4			id Ejercicio:155		
<p>Los jugadores exteriores intentan conservar la posesión del balón a un máximo de dos toques, sin entrar en el límite del cuadro señalado por los conos. Los dos jugadores del centro han de interceptar los pases.</p> <p>Series:1</p>					
15' Circuito físico técnico con habilidad y cambios de ritmo			id Ejercicio:406		
<p>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.</p> <p>Series:3 Tiempo/rep:4</p>					
15' Coordinación y agilidad			id Ejercicio:362		
<p>Los jugadores van saliendo y realizan varios trabajos de coordinación y agilidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- En escalera de suelo se van alternando varios ejercicios 2.- Recibe balón del entrenador 3.- Conducción entre conos 4.- Pase al entrenador 5.- Carrera sorteando las picas sin tocarlas (muy poco espacio) 6.- Sprint variando frontal, espalda, zancadas, etc. 7.- Regreso al inicio <p>Hacer grupos de pocos jugadores para que no estén mucho tiempo parados los que esperan. Pueden salir varios jugadores seguidos.</p> <p>Series:3 Tiempo/rep:4</p>					
30' Juego de posesión 1			id Ejercicio:140		
<p>Dos equipos se disputan la posesión del balón. A todos los efectos es como jugar un partido pero sin porterías. Hay que ir aplicando normas para el desarrollo, como :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limitar número de toques. - Pase largo obligado después de cada cierto número de pases. - Un punto por cada pared conseguida. - Etc... 			