



ALEVIN C

Lun - 09/09/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Micro ciclo: SEGUNDA SEMANA PRETEMPORADA

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
MEJORA TECNICA INDIVIDUAL, MEJORA DE ACCIONES DEFENSIVAS, BALON AEREO Y SALIDA DE BALON.	Balones, Conos, Petos 1 color, Picas, Porterias grandes, Escalera de suelo, Petos 2 colores, Porterias móviles, Porterias pequeñas, Chinos	

Plantilla

ADRIEL
IKERT
MINUTAJE

BERNARDO
JHASTIN
NACIRI

DERECK
JORGE
NOR

EMMANUEL
JOSE
RAYAN

EZAARAOUI
KINGDOM

HONNIT
MARC

10' ACCIONES TECNICAS POR PAREJAS

id Ejercicio:318670

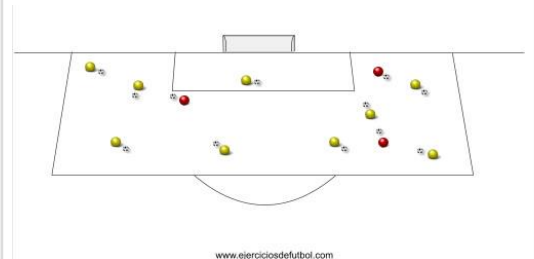
Realizaremos diferentes ejercicios técnicos por parejas, conducciones, controles, golpeo de cabeza, cambios de dirección en conducción, golpeo a 1 toque con diferente pie y diferentes alturas.



5' Juego para el calentamiento

id Ejercicio:3

Dentro de un terreno acotado (por ejemplo el área grande), cada jugador con 1 balón. Tres perseguidores con un peto en la mano, intentan alcanzar con la mano a un compañero sin perder el control del balón. Los perseguidos deben moverse en todo momento conduciendo su balón. Cuando uno de los perseguidos es alcanzado, recoge el peto y comienza a perseguir. Trabajamos la habilidad y la visión periférica.



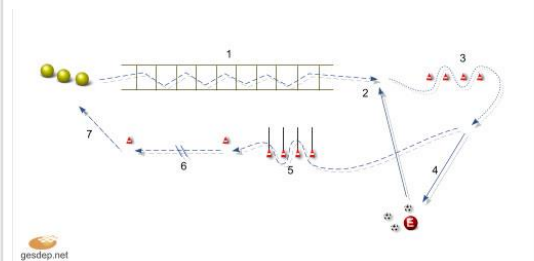
10' Coordinación y agilidad

id Ejercicio:362

Los jugadores van saliendo y realizan varios trabajos de coordinación y agilidad:

- 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

Hacer grupos de pocos jugadores para que no estén mucho tiempo parados los que esperan. Pueden salir varios jugadores seguidos.



10' Acciones técnicas - Conducción, regate y tiro 1

id Ejercicio:58

Un jugador parte de 'A' y conduce pasando el cono hasta la posición de 'B', al que intentará regatear. Si no lo consigue, se quedará en la posta, continuando el compañero que ha recuperado el balón. Se procede de igual manera en 'C' y tiro a puerta.

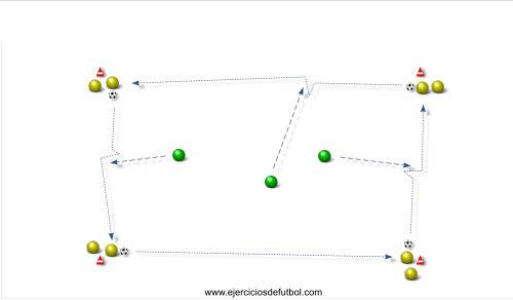


10' Rondo 1

id Ejercicio:36

Plantilla

Tres jugadores en un cuadro grande, intentan recuperar los balones que conducen sus compañeros de una posta a otra. Los cuatro jugadores de las esquinas salen simultaneamente cada uno con un balón. Los jugadores que están dentro del cuadro tienen que cambiar de lado del cuadrado tras ser regateados.



25' Juego partidillo 1ª, 2ª y 3ª división

id Ejercicio:498

Se forman 3 campos, uno con porterías grandes (1ª división), otro con porterías medianas (2ª división) y otro con porterías pequeñas (3ª división). Solo la primera división juega con porteros. El equipo que gana sube de categoría y el que pierde, baja.

