



ALEVIN C

Mie - 11/12/2024

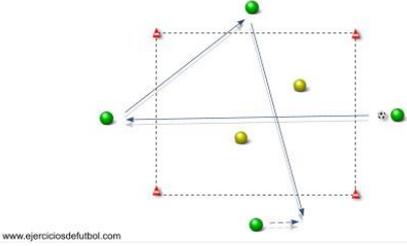
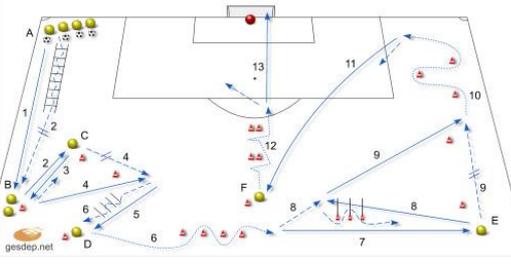
18:30

RAFAL

Macro ciclo: COMPETICION
Mesociclo: PRIMERA VUELTA
Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora coordinacion, condicion fisica, tecnica individual y juego colectivo	Balones, Porterias grandes, Porterias móviles, Conos, Escalera de suelo, Palos, Picas	

Plantilla					
ADRIEL IKERT MINUTAJE	BERNARDO JHASTIN NACIRI	DERECK JORGE NOR	EMMANUEL JOSE RAYAN	EZAARAOU KINGDOM	HONNIT MARC
10' Rondo 4			id Ejercicio:155		
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.					
30' Ejercicio físico técnico con finalización 2			id Ejercicio:390		
Partimos de 'A', que pasa a 'B' y realiza un ejercicio de coordinación en la escalera de suelo. 'B' realiza una entrega/devolución y pared con 'C', quien pasa a 'D' y salta los palos con zancadas. 'D' conduce entre los conos, hace una pared con 'E' y llega a su posición tras hacer zig zag entre las picas. 'E', al recibir de la pared, hace una conducción entre los conos y pasa a 'F', que tras hacer dos fintas/regates tira a puerta.					
30' Partido con objetivos 2			id Ejercicio:48		
En una superficie formada por el doble del tamaño del área, dos equipos disputan el balón con el objetivo de marcar gol con el menor número de golpes posibles. Un equipo espera fuera su turno haciendo un rondo o cualquier trabajo físico (abdominales, carrera continua, etc...).					