



ALEVIN C

Mie - 11/09/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Micro ciclo: SEGUNDA SEMANA PRETEMPORADA

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
MEJORA TECNICA INDIVIDUAL, COORDINACION, RESISTENCIA, ACCIONES DEFENSIVAS, CONCENTRACION EN EL JUEGO.	Balones, Conos, Petos 1 color, Picas, Petos 2 colores, Porterías grandes, 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

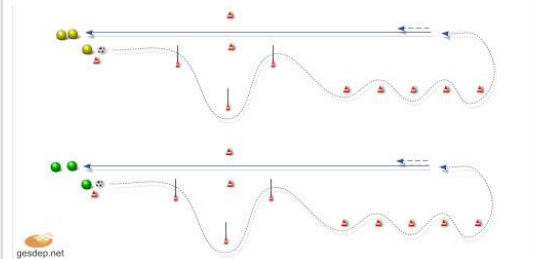
Realizaremos diferentes ejercicios técnicos por parejas, conducciones, controles, golpeo de cabeza, cambios de dirección en conducción, golpeo a 1 toque con diferente pie y diferentes alturas.



10' Trabajo técnico para la mejora de la conducción

id Ejercicio:337

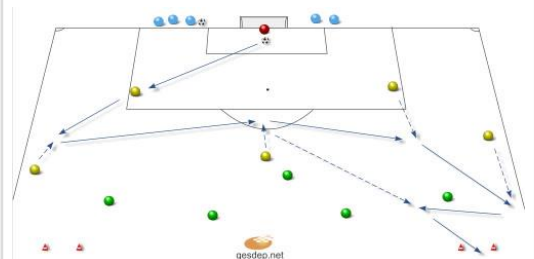
Juego competitivo entre los dos equipos, en el que gana el equipo que primero complete la ronda del circuito, consistente en conducir el balón entre los conos y pase final entre los conos dispuestos a tal efecto.



15' Ataques-defensa con objetivos

id Ejercicio:386

5 jugadores más 1 portero defiende la portería reglamentaria, contra un equipo de 5 jugadores que defienden 2 porterías pequeñas. Trabajamos varios principios tácticos, tanto ofensivos - apoyos, paredes, cambios de orientación, etc. -, como defensivos - ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, temporizaciones, etc.). Los tres equipos se turnan en las posiciones (uno fuera esperando su turno).



15' Ataques y defensa 2x2

id Ejercicio:334

Cada equipo de dos jugadores ataca la portería contraria intentando hacer gol en las porterías pequeñas. Una vez tiran o pierden el balón deben replegar inmediatamente y salir del fondo un nuevo equipo de dos. Cada equipo realiza un ataque y una defensa. Ejercicio muy apropiado para trabajar en defensa las coberturas, permutas, entradas, repliegues, etc. y en ataque el 1x1, paredes, desmarques de apoyo y ruptura, etc.



0'