

**ALEVIN C**

Mie - 18/09/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Microciclo:

0

| Objetivos | Materiales | Observaciones |
|--|------------|---------------|
| Mejora tecnica individual, juego colectivo e introduccion a desdoble | | |

Plantilla

| | | | | | |
|----------|----------|--------|----------|----------|--------|
| ADRIEL | BERNARDO | DERECK | EMMANUEL | EZAARAOU | HONNIT |
| IKERT | JHASTIN | JORGE | JOSE | KINGDOM | MARC |
| MINUTAJE | NACIRI | NOR | RAYAN | | |

30' 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.

**30' DOBLAR POR BANDA**

id Ejercicio:321145

Jugada combinada con doblaje por banda.

Jugador 2 del medio campo hace pase al jugador de banda, este controla y conduce en diagonal, en ese momento el jugador de del medio dobla por banda al jugador que ha recibido el balón. El jugador que recibió el balón conduce y realiza pase al desmarque de apoyo del jugador que que inicio la jugada, este de primeras hace pase a banda al desmarque en ruptura del jugador de dobla, al recibir realiza pase al área para la entrada de los tres compañeros.

