

**ALEVIN C**

Mie - 18/09/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Micro ciclo:

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.

