



ALEVIN C

Vie - 27/09/2024

17:15

RAFAL

Macro ciclo: PRETEMPORADA

Mesociclo: PRETEMPORADA

Micro ciclo:

0

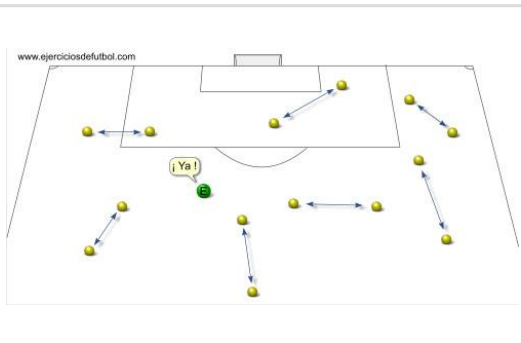
| Objetivos | Materiales | Observaciones |
|--|--|---------------|
| Mejora técnica individual, mejora acciones defensivas, controles y conducción. | Balones, Conos, Petos 1 color, Porterias grandes | |

Plantilla

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

5' Acciones técnicas - Pases y regates 1 id Ejercicio:29

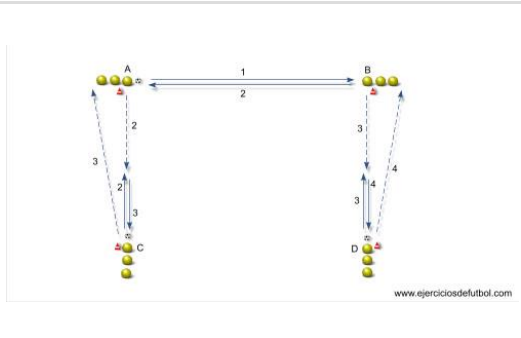
En grupos de 2, cada grupo con un balón. Los jugadores se pasan el balón a la vez que varían la distancia entre ellos y se mueven por todo el campo. A la señal del entrenador, el que en ese momento tiene el balón debe conservarlo, mientras que el compañero debe intentar arrebatárselo sin cometer falta.



10' Acciones Técnicas - pase 22 id Ejercicio:204

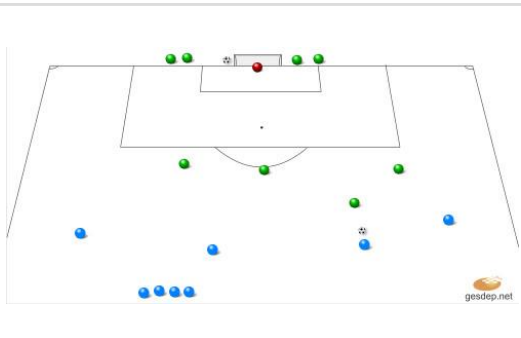
Con tres balones, los jugadores en la posición 'A' y 'B' se pasan el balón. Al realizar el pase, salen al encuentro de un nuevo balón desde las posiciones 'C' y 'D', ocupando el final de la fila.

Series:2 Tiempo/rep:4



15' Trabajo táctico defensivo 4x4 id Ejercicio:373

Dos equipos realizan un 4x4 aplicando principios defensivos como la defensa en línea con coberturas, temporización, etc. Cuando los atacantes pierden el balón o terminan la jugada, el portero saca en largo para un nuevo ataque/defensa de los otros grupos de jugadores que esperan fuera.



30' PARTIDO TACTICO MEJORA SUPERIORIDAD id Ejercicio:320968

Partidillo táctico para mejorar la superioridad numérica con la ayuda de un comodín.

El equipo con la posesión del balón tendrá la ayuda del jugador neutral para crear así superioridad numérica en cualquier parte del campo.

Una variante puede ser la que el único que puede conseguir gol sea el comodín o que el comodín tenga que dar el último pase para poder rematar a portería.

