



**ALEVIN C**

Vie - 13/12/2024

17:15

RAFAL

Macro ciclo: COMPETICION  
Mesociclo: PRIMERA VUELTA  
Micro ciclo:

**0**

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora condicion fisica, velocidad de reaccion, coordinacion. finalizaciones y juego colectivo.	Balones, Conos, Cuerdas, Picas, Vallas, Porterias pequeñas, Porterias grandes	

Plantilla					
ADRIEL	BERNARDO	DERECK	EMMANUEL	EZAARAOUI	HONNIT
IKERT	JHASTIN	JORGE	JOSE	KINGDOM	MARC
MINUTAJE	NACIRI	NOR	RAYAN		
10' Velocidad de Reacción 1			id Ejercicio:64		
<p>El entrenador se sitúa en el centro del campo y lanza un balón al que deberán llegar dos jugadores situados a su lado. La posición de partida variará cada cierto número de salidas (sentados, acostados, voltereta, de espalda, etc...). En cada salida se deberán de sortear los obstáculos que a tal efecto se coloquen (picas, conos, vallas, cuerdas, etc...). El jugador que primero llegue al balón, tirará a puerta.</p>					
15' Velocidad de reacción y tiro a puerta 3			id Ejercicio:306		
<p>Dos jugadores se pasan el balón de forma continua. A la señal del entrenador, que nombra un color, el jugador que está situado en el cono de ese color pasa en profundidad al compañero y sale en velocidad a rodear el cono para llegar al centro y rematar a puerta.</p>					
15' Acciones físico - técnicas con finalización 2			id Ejercicio:196		
<p>Ejercicio que combina la velocidad de reacción con la técnica de pase, conducción, centro y remate. Los dos grupos (A y B) se pasan simultáneamente el balón a un toque. A la voz del entrenador, el que le toca recibir en cada grupo realiza las siguientes acciones. El jugador del grupo 'A', conduce hasta la frontal del área y tira a puerta, esperando el centro del jugador del grupo 'B', que realiza una conducción más larga hasta el fondo del campo para centrar. Cambiar de grupo después de cada salida.</p>					
20' Partido con objetivos 5			id Ejercicio:147		
<p>Dos equipos disputan un 5x4. El equipo de cinco jugadores dispone de un portero para la portería grande, y el equipo de cuatro defiende simultáneamente dos porterías pequeñas.</p>					