



ALEVIN C

Lun - 02/12/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: COMPETICION
Mesociclo: PRIMERA VUELTA
Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
Mejora conducción, pase preciso, juego combinativo	Balones, Conos, Petos 2 colores, Chinos, Vallas bajas	naciri - bernardo - kingdom, ezaaraoui- emmanuel, jhastin - jorge, derek - rayan, honnit - nor, Jose - Adriel.

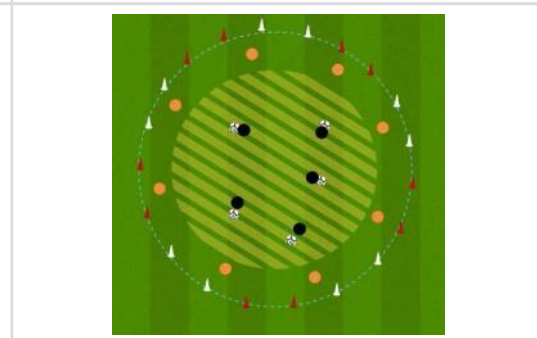
Plantilla

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

10' JUEGO DE CONDUCCION	id Ejercicio:405807
-------------------------	---------------------

Juego para practicar la conducción del balón.
 Los jugadores rojos son los encargados de proteger las porterías, y los jugadores azules deberán sobre pasar dichas porterías conduciendo el balón.
 Las porterías están formadas por los conos de un mismo color.
 Los jugadores rojos podrán moverse entre los dos círculos con total libertad. Con la única premisa de proteger la portería.
 Los jugadores azules deben conducir a la máxima velocidad posible.
 Una vez que un jugador marca gol volverá a la zona central.

Series:2 Tiempo/rep:5



30' CIRCUITO CONDUCCION	id Ejercicio:405782
-------------------------	---------------------

Todo el circuito es de conducción. Creamos grupos de tres jugadores, posicionándose dos en un extremo del ejercicio y uno en el otro.

- 1.- Conducción en zig zag, al llegar al compañero se le pasa el balón y este sale en conducción.
- 2.- Conducción en línea pasando los conos.
- 3.- Conducción hacia las ballas, pasamos el balón por debajo de la balla y la saltamos.
- 4.- Conducción de menos a mas velocidad, al llegar al cono tenemos que tener el balón controlado para pasarlo al compañero.

Series:2 Tiempo/rep:3 Tiempo pausa:1



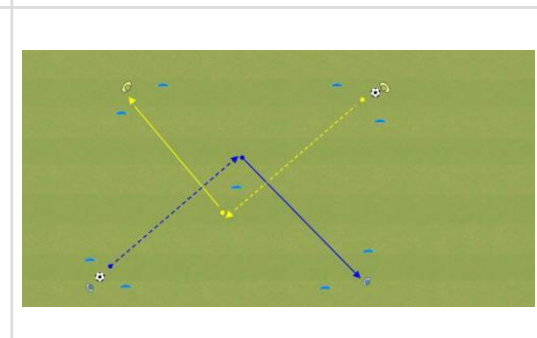
20' CONDUCCION + PASE PRECISO	id Ejercicio:405783
-------------------------------	---------------------

Se colocan cuatro mini porterías formando un cuadrado y en el cenro un cono. Los jugadores se sitúan por parejas o tríos. Cada uno en una de las porterías (quedando enfrentado a un contrario).

El ejercicio consiste en conducir el balón hasta el cono central y desde allí, dar un pase preciso a su compañero, continuando la carrera hacia la miniportería que tiene frente a él. Los que reciben el balón, repiten la acción.

Observaciones: se podrá realizar un regate o finta al cono central y posteriormente enviar el balón al compañero. Realizar la conducción de diferentes formas, según vaya indicando el entrenador.

Series:2 Tiempo/rep:10



15' Posesión con objetivos	id Ejercicio:421
----------------------------	------------------

2 equipos en igualdad numérica disputan la posesión del balón con el apoyo de un tercer equipo por fuera. El objetivo es hacer llegar el balón a uno de los fondos habiendo pasado el esférico por uno de los laterales. Cada vez que consiguen llevar el balón a un fondo y continuar con la posesión, es un gol. Cambiar los equipos por tiempo o por objetivos.

Series:3 Tiempo/rep:5

