



# ALEVIN C

Mie - 04/12/2024

18:30

RAFAL

Macro ciclo: COMPETICION  
Mesociclo: PRIMERA VUELTA  
Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora juego colectivo, pase preciso y conducciones.	Balones, Conos, Petos 2 colores, Porterias grandes, Porterias móviles, Escalera de suelo, Palos, Chinos	naciri - bernardo - kingdom, ezaaraoui- emmanuel, jhastin - jorge, derek - rayan, honnit - nor, Jose - Adriel.

## Plantilla

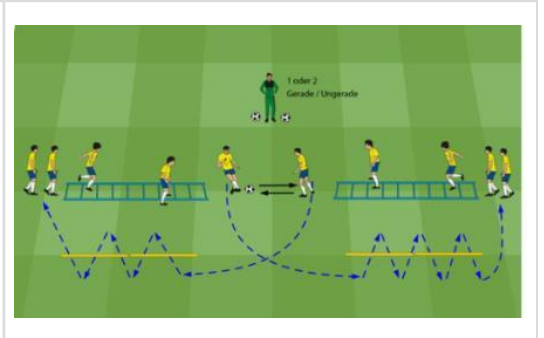
ADRIEL	BERNARDO	DERECK	EMMANUEL	EZAARAOU	HONNIT
IKERT	JHASTIN	JORGE	JOSE	KINGDOM	MARC
MINUTAJE	NACIRI	NOR	RAYAN		

### 10' CALENTAMIENTO COGNITIVO

id Ejercicio:328921

Se hacen dos grupos, salen dos jugadores, uno por cada lado, hacen la escalera y realizan pase al jugador que viene por el otro lado, acto seguido van hacia la cola del otro grupo realizando saltos laterales por encima de los palos que hay en el suelo. Los pases han de ser al primer toque, siempre y cuando el otro jugador esté preparado, sino hace control y espera.

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



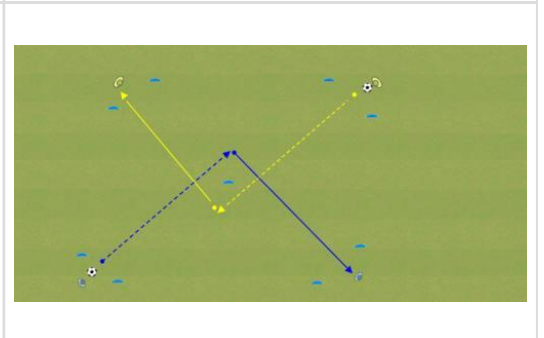
### 10' CONDUCCION + PASE PRECISO

id Ejercicio:405783

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

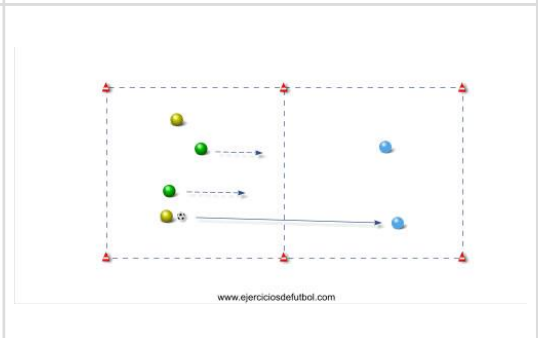
Observaciones: se podrá realizar un regate o finta al cono central y posteriormente enviar el balón al compañero. Realizar la conducción de diferentes formas, según vaya indicando el entrenador.



### 20' Rondo con desplazamiento 1

id Ejercicio:35

Se dividen dos cuadros contíguos de aproximadamente 10x10 metros. En un cuadro dos equipos de 2 jugadores disputan el balón. Cuando uno de los equipos recupera el esférico, se lo pasan al equipo que espera en el otro cuadro, a donde se dirige el equipo que perdió la posesión a intentar recuperarlo. Se puede variar el número de jugadores, e incluir comodines.



### 35' Partido con objetivos

id Ejercicio:48

Jugaremos partido entre nosotros con el objetivo de replegar rapido a nuestra zona, vascular según se mueva el balon, determinar momentos donde y cuando hay que presionar al equipo contrario para robo.

