



ALEVIN C

Vie - 06/12/2024

17:15

RAFAL

Macro ciclo: COMPETICION
Mesociclo: PRIMERA VUELTA
Micro ciclo:

0


Objetivos	Materiales	Observaciones
Mejora finalizaciones, salida de balón y jugadas combinadas.	Balones, Conos, Porterias grandes, Chinos, Conos altos, Petos 2 colores	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' Acciones técnicas - Pase 2	id Ejercicio:8
--------------------------------	----------------

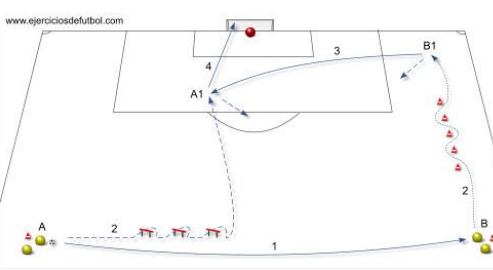
Los grupos de jugadores enfrentados en una distancia entre 5 y 12 metros, reciben el balón entre los dos conos y realizan un control orientado hacia un lado, para volver a enviar el balón entre los dos conos del otro grupo. Trabajamos la técnica del control orientado y del pase, haciendo hincapié en la precisión. Podemos variar la dificultad del ejercicio cambiando las distancias entre conos.



www.ejerciciosdefutbol.com

10' Acciones combinativas con finalizacion 2	id Ejercicio:7
--	----------------

'A' pasa por alto a 'B', que controla y hace eslalon conduciendo el balón entre los conos. Mientras, 'A' salta las vallas y llega al remate del balón a centro de 'B1'. Se puede modificar el trazado cambiando los ejercicios, por ejemplo quitando las vallas y colocando aros para zancadas.



www.ejerciciosdefutbol.com

35' DEFENSA ORGANIZADA - DELANTEROS BASCULAN A ZONA DE JUGADA	id Ejercicio:405825
---	---------------------

Zona 1 - 5 atacantes intentan hacer gol contra 6 jugadores + portero.
Zona 2 - 1 Defensa + 1 cobertura contra 1 delantero y 2 jugadores que se incorporan para hacer gol 3x2 en portería pequeña.

Zona 1 : Una vez que los defensores roben el balón, inician rápidamente la transición ofensiva realizando un pase a uno de los delanteros. el cual bacula en función del balón (se podrá incorporar 2 jugadores mas al ataque). en caso de que no puedan quedarse con el balón realizar un despeje orientado.

Zona 2 : El delantero basculara en función del balón sin entrar en la zona 1 hasta que su equipo recupere el balón. El delantero tiene que estar en una posición adecuada para conseguir posición de superioridad para recibir el balón. El objetivo es tener la posibilidad de intervenir en la jugada para que el momento que sus compañeros roben el balón en la zona 1 puedan montar rápidamente un ataque directo o contraataque. Un atacante de la zona 1 podrá pasar a la zona 2 cuando su equipo pierda el balón, lo que obliga a los delanteros a atacar lo más rápido posible.

