



ALEVIN C

Mie - 08/01/2025

18:30

RAFAL

Macro ciclo:
Mesociclo:
Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora condicion fisica, coordinacion, tecnica individual.	Balones, Conos, Escalera de suelo, Picas, Aros, Chinos, Conos altos, Palos, Vallas bajas	

<p>5' Acciones técnicas - Conducción y Pase 1</p>	<p>id Ejercicio:12</p>
<p>Dos grupos de jugadores enfrentados entre 5 y 12 metros, realizan varias acciones técnicas :</p> <p>A) Pase al compañero de enfrente y corremos al final de la fila contraria. B) Conducción hasta el compañero situado enfrente y corremos al final de la fila contraria. C) Pase por alto al compañero de enfrente y nos situamos al final de nuestra propia fila.</p>	 <p>www.ejerciciosdefutbol.com</p>
<p>12' Coordinación y agilidad</p> <p>Los jugadores van saliendo y realizan varios trabajos de coordinación y agilidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- En escalera de suelo se van alternando varios ejercicios 2.- Recibe balón del entrenador 3.- Conducción entre conos 4.- Pase al entrenador 5.- Carrera sorteando las picas sin tocarlas (muy poco espacio) 6.- Sprint variando frontal, espalda, zancadas, etc. 7.- Regreso al inicio <p>Hacer grupos de pocos jugadores para que no estén mucho tiempo parados los que esperan. Pueden salir varios jugadores seguidos.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:5 Tiempo pausa:1</p>	<p>id Ejercicio:362</p>  <p>gesdep.net</p>
<p>12' ESTRELLA COORDINACION</p> <p>Un jugador de cada extremo sale conduciendo el balón hasta el cono que tiene al frente, le da la vuelta y hace pase al compañero de su fila, de seguido realiza el ejercicio de coordinacion que hay a su izquierda para luego pasarse a la siguiente cola de compañeros.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:5 Tiempo pausa:1</p>	<p>id Ejercicio:359558</p> 
<p>10' Juego de posesión con cambio de posición</p> <p>Dos equipos de 7 jugadores con 2 comodines en un terreno de unos 40x40 metros. Cuatro jugadores de cada equipo se sitúan en la parte externa del cuadro apoyando a los jugadores del interior. No se pueden dar más de tres pases en el interior del cuadro, teniendo que pasar a uno de los compañeros del exterior y cambiando la posición con este. Aumentar la dificultad limitando los toques en el interior del cuadro. Cada cierto tiempo cambiar los comodines.</p>	<p>id Ejercicio:164</p>  <p>www.pedagogicafutbol.com</p>