



ALEVIN C

Vie - 10/01/2025

17:15

RAFAL

Macro ciclo:
Mesociclo:
Micro ciclo:

0

Objetivos	Materiales	Observaciones
mejora técnica individual, juego colectivo y definiciones.	Balones, Conos, Porterías grandes, Porterías pequeñas, Petos 1 color	

10' Acciones técnicas - Conducción y Pase 1	id Ejercicio:12
<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>	
10' RONDO 3X1	id Ejercicio:407452
<p>Se forman dos cuadros juntos de unos 7X7m , en un cuadro hay 3 jugadores con la posesión del balón y uno del otro cuadro que intentará robar el balón para que una vez robado, pasarlo al cuadro de sus compañeros. Cuando esto se produce, un jugador del cuadro que acaba de perder el balón pasa al otro cuadro a intentar robar el balón, y el que estaba robando pasa al cuadro de sus compañeros para poder hacer el 3X1. Dar importancia al movimiento, orientación y posición de los jugadores que tienen la posesión, a ser preferible formar siempre triángulos ya que de esta manera podrán mantener y crear líneas de pase mas efectivas.</p>	
20' Circuito físico técnico 2	id Ejercicio:92
<p>Circuito técnico en todo el campo con las siguientes postas :</p> <p>A.- 2x2 en una portería grande. B.- Rondo posesión 2x2. C.- Conducción mayor, centro y remate (alternar posiciones). D.- Regate (el que no consiga superar al jugador entre los conos, ocupa su posición).</p> <p>Cambio cada cierto número de minutos.</p> <p>Series:2</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>	