

Otoño 2020



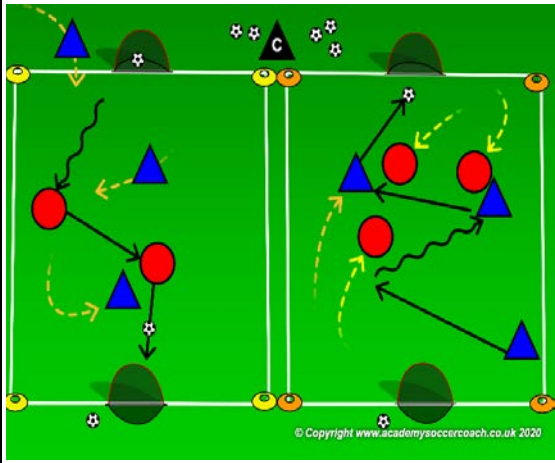
OBJETIVO:	Mejorar la posesión del balón en nuestra mitad para penetrar al campo contrario				
ACCIONES DEL JUGADOR:	Pasar o driblar hacia adelante y Abrir el campo.				
CUALIDADES CLAVES:	Leer el Juego y Tomar iniciativa				
MOMENTO	Ataque	DURACION	60 minutos	JUGADORES	8-12

U8
4v4

ADQUISICION de HABILIDADES: **Drible:** Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción – **Pase:** Superficie del pie y del balón, Velocidad y precisión – **Recepción:** Perfil del cuerpo, Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción.

PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL

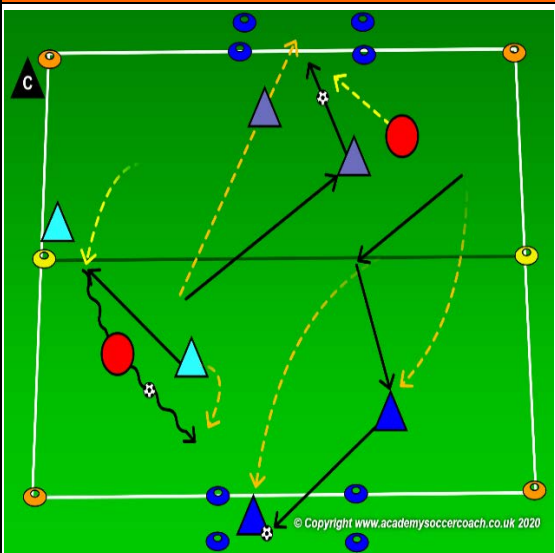
DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 5 min. - DESCANSO: 1 min.



OBJETIVO: Pasar o driblar a un rival para avanzar el balón al campo contrario.
ACCIONES del JUGADOR: Pasar o driblar hacia adelante, Abrir el campo.
ORGANIZACION: Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Ax25L con una mini-portería en cada línea final. Tan pronto como lleguen 2 jugadores, comience a jugar un juego de 1v1. A medida que llegan los jugadores, el juego se convierte en 2v1 y luego 2v2 hasta 3v3.
PALABRAS CLAVE: Alzar la vista, Apertura, A través
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué tenemos que hacer para una encontrar o crear una apertura? 2. ¿Si vemos una apertura al frente que hacemos?
RESPUESTAS: 1. Tenemos que alzar la vista - 2. Podemos driblar hacia adelante o pasar el balón a un compañero al otro lado de la apertura.
Nota – Primer descanso: El entrenador hace las preguntas, pero los jugadores no responden, sino que juegan para descubrir las respuestas. Segundo descanso: Los jugadores responde las preguntas del entrenador.

ACTIVIDAD PRICIPAL: Bandidos en Dos

DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 90 sec. - DESCANSO: 30 sec.



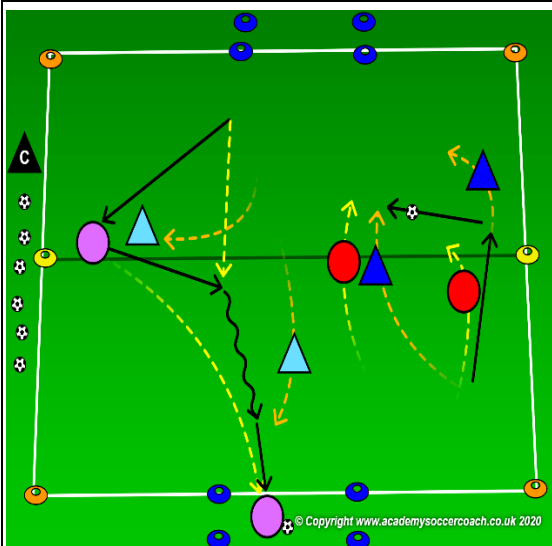
OBJETIVO: Avanzar el balón anotar un gol.
ACCIONES del JUGADOR: Pasar o driblar hacia adelante, Abrir el campo.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería de 6Ax3L en cada línea final. Los jugadores organizados en parejas (también los dos Bandidos). Las parejas de atacantes con un balón cada una trataran de anotar un gol driblando dentro de la portería o pasando a un compañero que está en la portería. Después de anotar en una portería, anoten en la otra. Los bandidos trataran de robar el balón a una pareja y llevar lo a su escondite (la portería). Los atacantes pueden tratar de recuperar el balón, pero si los bandidos depositan el balón en su escondite los atacantes pierden todos sus puntos acumulados. **REGLAS:** Los bandidos no pueden defender dentro de las porterías. Los bandidos rotan cada intervalo.
PALABRAS CLAVE: Alzar la vista, Apertura, A través
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Dónde debe ir tu compañero si el bandido cierra la apertura a gol? 2. ¿Cómo podemos atravesar una apertura con el balón? 3. ¿Qué porción del pie usamos para driblar hacia adelante a través de una apertura?
RESPUESTAS: 1. Tu compañero tiene que moverse para crear una apertura nueva - 2. Podemos driblar o pasar el balón a través de la apertura a mi compañero - 3. Utilizamos el empeine.
Nota: Cambie a la actividad con Menor Dificultad si la actividad principal es muy difícil. Cambie a la actividad con Mayor Dificultad si la actividad principal es muy fácil.

ACTIVIDAD CON MENOS DIFICULTAD: Bandido

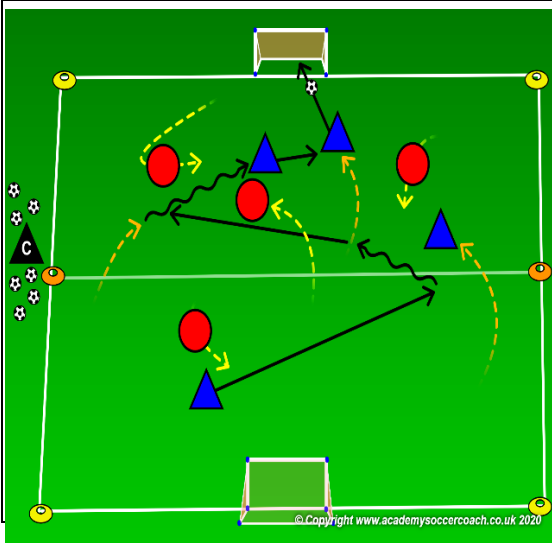
DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 90 sec. - DESCANSO: 30 sec.



OBJETIVO: Avanzar el balón anotar un gol.
ACCIONES del JUGADOR: Driblar hacia adelante.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería de 6Ax3L en cada línea final. Los entrenadores son los bandidos. Todos los jugadores tienen un balón. Los jugadores driblan para anotar en una portería y después en la otra. Los bandidos (Los Entrenadores) tratan de robar el balón y llevar lo a su escondite (la portería). El atacante trata de recuperar el balón, pero si el bandido deposita el balón en su escondite el atacante pierde todos sus puntos acumulados. **REGLAS:** Los bandidos no pueden defender dentro de las porterías. Los bandidos rotan cada intervalo.
PALABRAS CLAVE: Alzar la vista, Apertura, A través
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Para qué alzamos la vista? 2. ¿A dónde debemos ir si hay un bandido bloqueando la ruta a gol? 3. ¿Cuál superficie usaremos para driblar hacia adelante velozmente a través dos defensores?
RESPUESTAS: 1. Para encontrar espacios o aperturas para driblar hacia adelante - 2. Debemos driblar para alejarnos del bandido y buscar otro espacio para driblar - 3. Usaremos el empeine del pie.
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 2v2**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 6 - ACTIVITY: 2 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Avanzar el balón anotar un gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar o driblar hacia adelante, Abrir el campo.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería de 6Ax3L en cada línea final, el entrenador organizara cuatro equipos de dos jugadores cada uno. El equipo azul contra el rojo y el equipo rosado contra el azul claro. Los dos equipos azules anotaran sus goles en la portería superior y el rosado y rojo en la portería inferior. **REGLAS:** Los equipos anotan gol driblando dentro de la portería o pasando a un compañero que está en la portería. Después de anotar un gol, el equipo se retira hacia la media cancha para que el otro equipo reinicia el juego.

PALABRAS CLAVE: Alzar la vista, Apertura, A través**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Para qué debemos alzar la vista? 2. ¿Cómo podemos crear una apertura? 3. ¿Qué porción del pie usas para driblar a través de una apertura?**RESPUESTAS:** 1. Para localizar a nuestro compañero, para saber en dónde están los rivales, y la portería - 2 Abriendo los espacios o separándonos de los defensores - 3. El empeine del pie.**Nota:** Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy fácil para los jugadores.**SEGUNDA FASE DE JUEGO: 4V4****DURACION: 22 min - INTERVALOS: 2 - ACTIVIDAD: 9 min. - DESCANSO: 2 min.****OBJETIVO:** Avanzar el balón anotar un gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar o driblar hacia adelante y Abrir el campo.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería en cada línea final. Juegue 4v4 sin porteros. Cuando el balón salga de la cancha, reinicie el juego con un pase a un compañero o driblando para entrar a la cancha, también el entrenador, puede poner otro balón en juego.

PALABRAS CLAVE: Alzar la vista, Apertura, A través**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Por qué es importante alzar la vista cuando tenemos el balón? 2. ¿Cómo creamos aperturas para driblar o pasar hacia adelante? 3. ¿Cuándo es un buen momento para pasar a través de dos defensores a un compañero?**RESPUESTAS:** 1. Porque así podemos ver a donde vamos a driblar hacia adelante, o para ver a que compañero vamos a pasar el balón - 2. Abriendo el campo y separándonos de los defensores rivales - 3. Cuando encontramos un espacio entre dos defensores.**Nota:** Todas las reglas del juego están en efecto. También las iniciativas del Desarrollo de Fútbol (PDI) de US Soccer.**LOS CINCO ELEMENTOS DE UNA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO****PREGUNTAS DE AUTO-REFLEXION DE LA SESION DE ENTRENEAMIENTO**

1. Organización: ¿Está la actividad organizada de forma correcta?
2. Replica de Juego: ¿Replica la actividad al juego?
3. Repeticiones: ¿Hay repeticiones del objetivo de la actividad?
4. Nivel de Dificultad: ¿Presenta la actividad un nivel apropiado de dificultad? (¿Hay un balance adecuado el éxito y la falta de éxito?)
5. Dirección Técnica: ¿Hay dirección técnica efectiva, basada en la edad y el nivel del jugador?

1. ¿Cómo lograste los objetivos de la sesión de entrenamiento?
2. ¿Qué hizo usted bien?
1. Como podría usted mejorar la sesión de entrenamiento ?