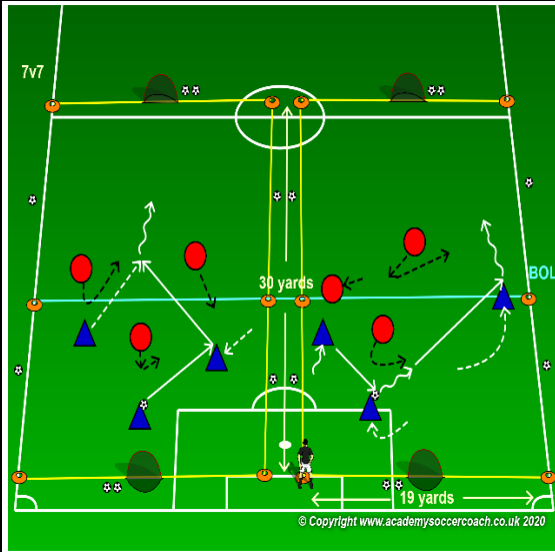
	<b>OBJETIVO:</b>	Mejorar la posesión del balón en nuestra mitad para penetrar al campo contrario - 1					<b>U9-U10</b> <b>7V7</b>
	<b>ACCIONES DEL JUGADOR</b>	Pasar/driblar hacia delante, Abrir el campo, Apoyar el ataque					
	<b>CUALIDADES CLAVE</b>	Leer el juego, Tener iniciativa, Habilidades técnicas óptimas					
	<b>MOMENTO</b>	<b>Atacando</b>	<b>DURACION</b>	<b>60 minutos</b>	<b>JUGADORES</b>	<b>12</b>	

**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: 3v3 Juego Intencional**

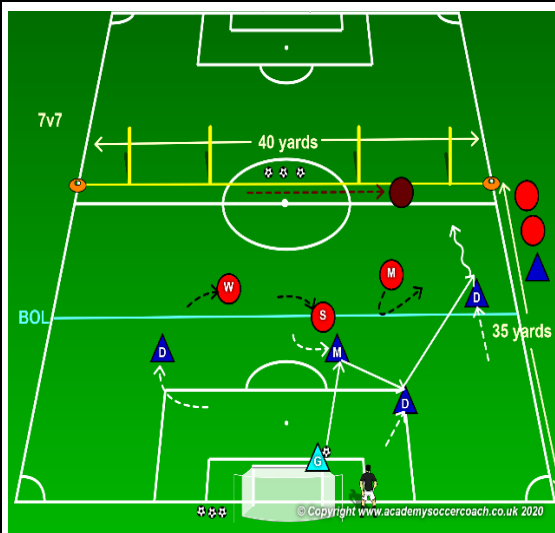
**DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 2 min**



**OBJETIVO:** Driblar o pasar para avanzar con el balón.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar/driblar hacia delante, Abrir el campo, Apoyar el ataque.  
**ORGANIZACION:** En nuestro campo marque dos áreas de juego de 19Ax30L con dos porterías pequeñas. Juegue 1v1, 2v1 hasta 3v3. Juegue por 20 minutos con dos periodos de 2-minutos de descanso. Cuando el balón salga de la cancha, reinicie el juego con un pase a un compañero o driblando para entrar a la cancha.  
**ADQUISITION de HABILIDADES:** Pase, recepción y drible.  
**PALABRAS CLAVES:** Aberturas, Adelante, Posesión, Ayuda.  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Qué podemos hacer para crear aberturas en el contrario? 2. ¿Cómo movemos el balón adelante por una abertura? 3. ¿Cuándo es un buen momento para mantener la posesión del balón? 4. ¿Dónde deberíamos estar para ayudar al jugador con el balón?  
**RESPUESTAS:** 1. Para crear espacios tenemos que abrir el campo - 2. Nosotros podemos pasar o driblar el balón hacia adelante. - 3. Cuando no podemos encontrar un espacio, nosotros pasaremos lateralmente o hacia atrás - 4. Estando a la derecha, izquierda, detrás y al frente del jugador con el balón.  
**Nota –** Primer descanso: El entrenador hace las preguntas, pero los jugadores no las contestan, sino que juegan para descubrir las respuestas. Segundo descanso: Los jugadores responde las preguntas del entrenador

**ACTIVIDAD PRICIPAL: 5v3+1 & dos Portales**

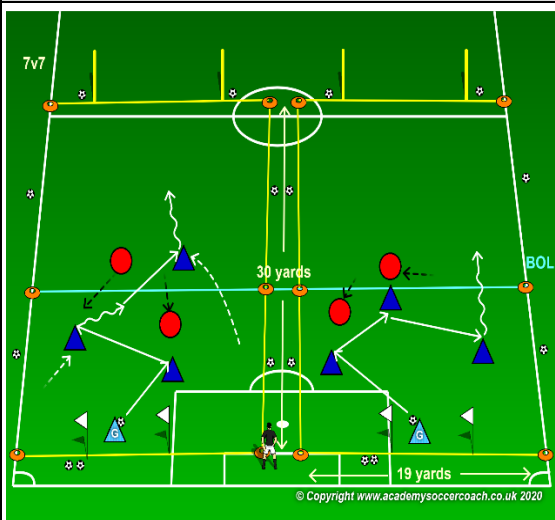
**DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**



**OBJETIVO:** Avanzar el balón a campo contrario,  
**ACCIONES DEL JUGADOR:** Pasar/driblar hacia delante, Abrir el campo, Apoyar el ataque.  
**ORGANIZACION:** En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 40Ax35L con una portería y dos portales de 10 yardas. Los 5 jugadores Azules: el portero, 3 defensas y 1 mediocampista contra 3 jugadores Rojos: 2 delanteros, 1 mediocampista. El equipo Azul anota goles driblando a través de uno de los portales. El equipo Rojo, anota goles en la portería. Juegue con la Línea de Construcción (BOL). Todas las reglas del juego están en efecto. Si el equipo Rojo anota un gol, el Azul reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.  
**ADQUISITION de HABILIDADES:** Pase, recepción y drible.  
**PALABRAS CLAVES:** Aberturas, Adelante, Posesión, Ayuda  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Cómo creamos una abertura? 2. ¿Qué puede hacer el jugador con el balón para avanzar? 3. ¿Dónde podríamos pasar el balón para mantener posesión?  
**RESPUESTAS:** 1. Abriendo el campo - 2. Pasar el balón a través del espacio hacia un compañero o dribla el balón hacia delante - 3. Podríamos pasar lateralmente o hacia atrás.  
**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: 4v2**

**DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 4 --ACTIVIDAD: 4 min --DESCANSO: 1 min**



**OBJETIVO:** Avanzar el balón a campo contrario,  
**ACCIONES DEL JUGADOR:** Pasar/driblar hacia delante, Abrir el campo, Apoyar el ataque.  
**ORGANIZACION:** En una cancha marque dos áreas de juego de 19Ax30L Con una portería y un portalón de 10 yardas. Juegue 4v2. El equipo Azul: 1 portero, 2 defensas y 1 mediocampista anotan goles driblando a través del portalón. El Equipo Rojo: 2 Jugadores anotan goles en la portería. Cuando el balón salga de la cancha, reinicie el juego con un pase a un compañero o driblando para entrar a la cancha.  
**ADQUISITION de HABILIDADES:** Pase, recepción y drible.  
**PALABRAS CLAVES:** Aberturas, Adelante, Posesión, Ayuda  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Qué debes hacer para crear espacios? 2. ¿Cómo podemos avanzar el balón a través una abertura? 3. ¿Cuándo debemos mantener la posesión del balón? 4. ¿Dónde deberíamos estar para ayudar al jugador con el balón?  
**RESPUESTAS:** 1. Para crear espacios tenemos que abrir el campo - 2. Pasando o driblando el balón hacia adelante - 3. Cuando no podemos encontrar un espacio, nosotros pasaremos lateralmente o hacia atrás - 4. Estando a la derecha, izquierda, detrás y al frente del jugador con el balón.  
**Nota:** Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores. .

**ACTIVIDAD CON MAS DIFICULTAD: 5v4+1****DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**

**OBJETIVO:** Avanzar el balón a campo contrario,  
**ACCIONES DEL JUGADOR:** Pasar/driblar hacia delante, Abrir el campo, Apoyar el ataque.

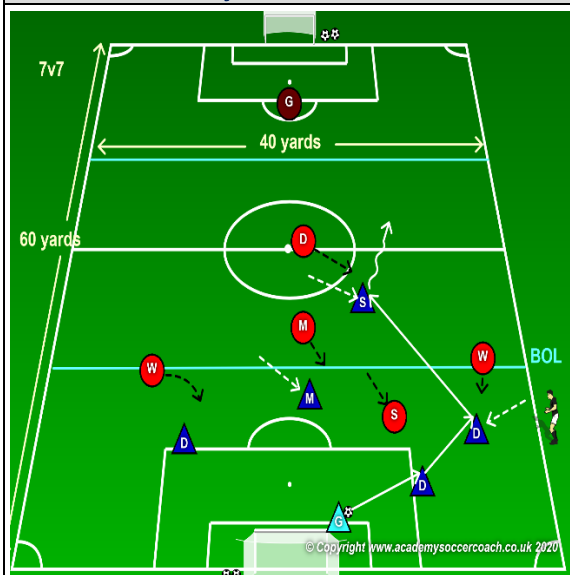
**ORGANIZATION:** En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 40x35L con una portería y dos portales de 10 yards. Los 5 jugadores Azules: el portero, 3 defensas y 1 mediocampista contra 3 jugadores Rojos: 3 delanteros, 1 mediocampista. El equipo Azul anota goles driblando a través de uno de los portales. El equipo Rojo, anota goles en la portería. Juegue con la Línea de Construcción (BOL). Todas las reglas del juego están en efecto. Si el equipo Rojo anota un gol, el Azul reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.

**ADQUISITION de HABILIDADES:** Pase, recepción y drible.  
**PALABRAS CLAVES:** Aberturas, Adelante, Posesión, Ayuda

**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Cómo podemos avanzar el balón al campo contrario? 2. ¿Cuándo debemos crear aberturas? 3. ¿Qué tiene que hacer si no tienes el balón cuando atacamos?

**RESPUESTAS:** 1. Pasando o driblando el balón hacia adelante - 2. Cuando tenemos la posesión de balón tenemos que abrir el campo - 3. Apoyar el ataque creando opciones de pase.

**Nota:** Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy fácil para los jugadores.

**SEGUNDA FASE DE JUEGO: 6V6****DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 2 --ACTIVIDAD: 8 min --DESCANSO: 2 min**

**OBJETIVO:** Avanzar el balón a campo contrario,  
**ACCIONES DEL JUGADOR:** Pasar/driblar hacia delante, Abrir el campo, Apoyar el ataque.

**ORGANIZATION:** En una cancha de 7v7 de 40x60L y con líneas de construcción o confrontación (BOL). Juegue 6v6. El equipo Azul jugara con una formación de 1-3-1-1 y el equipo Rojo con una formación de 1-1-3-1.

**ADQUISITION de HABILIDADES:** Pase, recepción y drible.  
**PALABRAS CLAVES:** Aberturas, Adelante, Posesión, Ayuda

**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. Que debes hacer si ves una abertura? 2. ¿Qué debemos hacer para crear aberturas? 3. ¿Dónde deberíamos estar para ayudar al jugador con el balón?

**RESPUESTAS:** 1. Pasar o driblar el balón hacia adelante a través del espacio - 2. Debemos abrir el campo - 3. Estando a la derecha, izquierda, detrás y al frente del jugador con el balón.

**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**

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?

**PREGUNTAS DE AUTO-REFLEXION DE LA SESION DE ENTRENEAMIENTO**

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