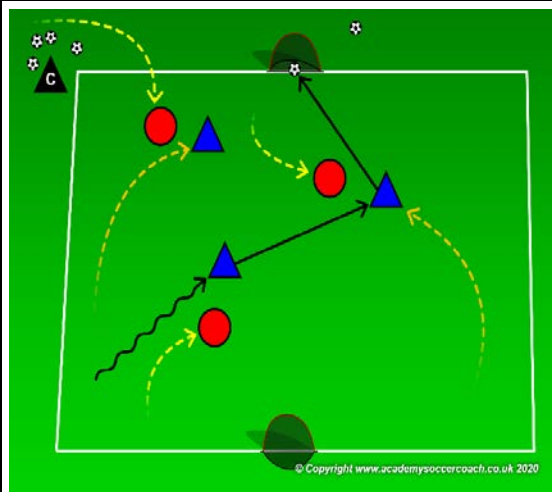
	OBJETIVO:	Prevenir la posesión del balón en nuestro campo para que el rival no genere oportunidades de gol				U8 4v4
	ACCIONES DEL	Proteger al arco, Recuperar el balón, Presionar				
	CUALIDADES CLAVES:	Leer el juego, Tomar iniciativa				
	MOMENTO	Ataque	DURACION	60 minutos	JUGADORES	

ADQUISICION DE HABILIDADES: **Presión:** Ángulo y velocidad de aproximación, Distancia, posición del cuerpo, Tipo de entrada (punterazo defensivo o bloqueo con el pie) – **Cobertura:** Distancia y posición del cuerpo.

PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL **DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 5 min. - DESCANSO: 1.5 min.**

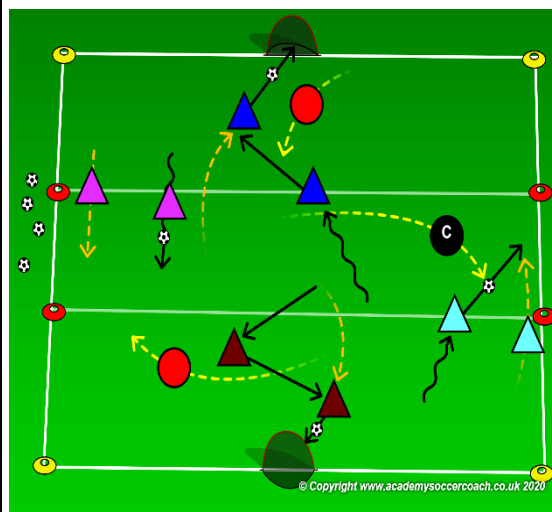


OBJETIVO: Evitar que el rival avance con el balón y produzca oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presionar.
ORGANIZACION: Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Ax25L con una mini-portería en cada línea final. Tan pronto como lleguen 2 jugadores, 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: Bloquea, Aprieta, Roba
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo bloqueamos a nuestra portería para que el rival no anote un gol? 2. ¿Por qué debemos apretar al rival con el balón? 3. ¿Cuándo es buen momento para robar el balón al rival?
RESPUESTAS: 1. Nos interponemos entre el rival con el balón y nuestro arco - 2. Para presionarlo, evitar que avance con el balón y recuperarlo. - 3. Cuando el rival tiene un mal toque para recibir el balón o está lejos de sus pies y no lo tiene controlado.

Nota – Primer descanso: El entrenador hace las preguntas, pero los jugadores no responden, sino que juegan para descubrir las respuestas. Segundo descanso: Los jugadores responden las preguntas del entrenador.

ACTIVIDAD PRICIPAL: Defiende tu Zona **DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 90 sec. - DESCANSO: 30 sec.**

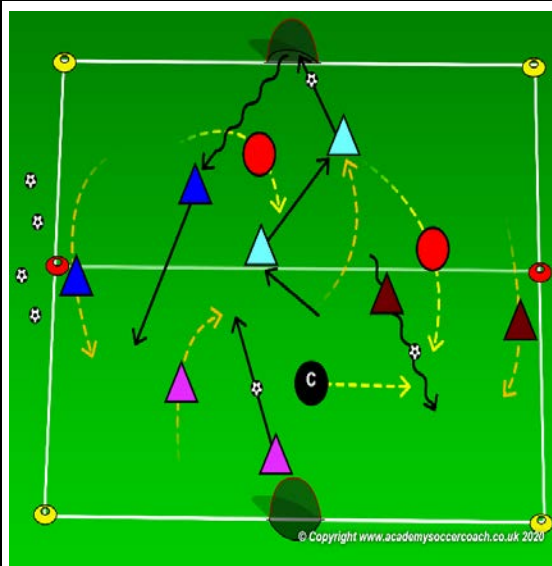


OBJETIVO: Evitar que el rival avance con el balón y produzca oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presionar.
ORGANIZACION: Divida una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final en tres zonas. El entrenador defiende la zona central y los dos defensores sus respectivas zonas de gol. Los grupos de atacantes (dos jugadores y un balón) driblan o pasan el balón a través de las zonas para anotar un gol en cada portería. **REGLAS:** Si un defensor roba el balón, el equipo atacante pierde todos sus goles y debe empezar a contar de nuevo.
PALABRAS CLAVE: Bloquea, Aprieta, Roba

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo bloqueamos a nuestra portería para que el rival no anote un gol? 2. ¿Por qué debemos apretar al rival con el balón? 3. ¿Cuándo es buen momento para robar el balón al rival?
RESPUESTAS: 1. Nos interponemos entre el rival con el balón y nuestro arco - 2. Para presionarlo, evitar que avance con el balón y recuperarlo. - 3. Cuando el rival tiene un mal toque para recibir el balón o está lejos de sus pies y no lo tiene controlado.

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.

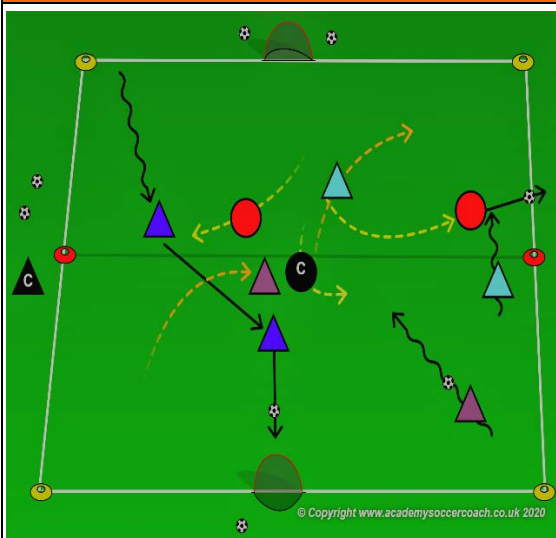
ACTIVIDAD CON MENOS DIFICULTAD: 2v1 Defensa **DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 90 sec. - DESCANSO: 30 sec.**



OBJETIVO: Evitar que el rival avance con el balón y produzca oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presionar.
ORGANIZACION: Divida una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final en dos zonas. Dos defensores cada uno en su zona tratan de evitar que los atacantes anoten un gol. El entrenador también es un defensor y ayudara a los otros dos defensores creando un 2v1 en esa zona. Los grupos de atacantes (dos jugadores y un balón) driblan o pasan el balón a través de las zonas para anotar un gol en cada portería. **REGLAS:** Si un defensor roba el balón, el equipo atacante pierde todos sus goles y debe empezar a contar de nuevo.

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Aprieta, Roba
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo bloqueamos a nuestra portería para que el rival no anote un gol? 2. ¿Por qué debemos apretar al rival con el balón? 3. ¿Cuándo es buen momento para robar el balón al rival?
RESPUESTAS: 1. Nos interponemos entre el rival con el balón y nuestro arco - 2. Para presionarlo, evitar que avance con el balón y recuperarlo. - 3. Cuando el rival tiene un mal toque para recibir el balón o está lejos de sus pies y no lo tiene controlado.

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

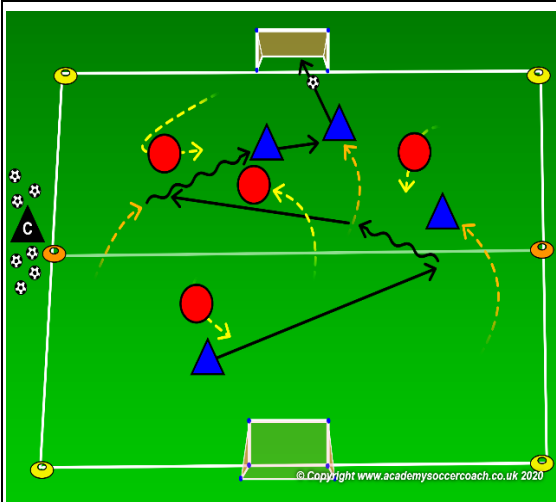
ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 3v2**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 6 - ACTIVIDAD: 2 min. - DESCANSO: 1 min.**

OBJETIVO: Evitar que el rival avance con el balón y produzca oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presionar.
ORGANIZACION: Divida una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final en dos zonas. Los tres defensores tienen que defender las dos porterías. El entrenador también es un defensor y ayudará a los otros dos defensores creando un 2v1, 2v2 o 3v2 en esa zona. Los grupos de atacantes (dos jugadores y un balón) driblan o pasan el balón a través de las zonas para anotar un gol en cada portería. **REGLAS:** Si un defensor roba el balón, el equipo atacante pierde todos sus goles y debe empezar a contar de nuevo.

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Aprieta, Roba

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo bloqueamos a nuestra portería para que el rival no anote un gol? 2. ¿Por qué debemos apretar al rival con el balón? 3. ¿Cuándo es buen momento para robar el balón al rival?

RESPUESTAS: 1. Nos interponemos entre el rival con el balón y nuestro arco - 2. Para presionarlo, evitar que avance con el balón y recuperarlo. - 3. Cuando el rival tiene un mal toque para recibir el balón o está lejos de sus pies y no lo tiene controlado.

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: Evitar que el rival avance con el balón y produzca oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presionar.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una 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: Bloquea, Aprieta, Roba

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo bloqueamos a nuestra portería para que el rival no anote un gol? 2. ¿Por qué debemos apretar al rival con el balón? 3. ¿Cuándo es buen momento para robar el balón al rival?

RESPUESTAS: 1. Nos interponemos entre el rival con el balón y nuestro arco - 2. Para presionarlo, evitar que avance con el balón y recuperarlo. - 3. Cuando el rival tiene un mal toque para recibir el balón o está lejos de sus pies y no lo tiene controlado.

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 del 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 ENTRENAMIENTO

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