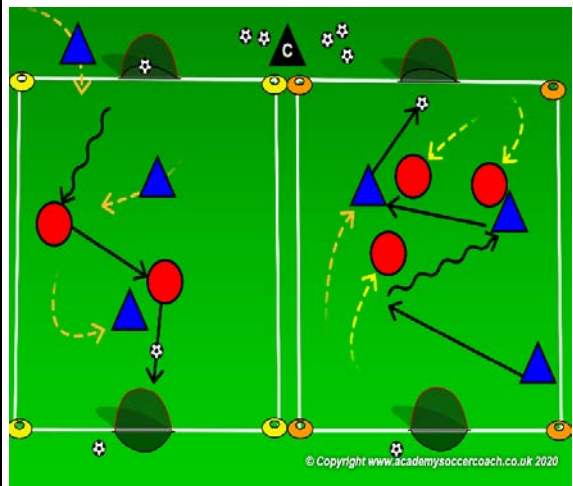




PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL

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



OBJETIVO: Tapar nuestro arco y recobrar el balón.

ACCIONES del JUGADOR: Proteger el balón, Recuperar el balón.

ORGANIZACION: Divide 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 lleguen los jugadores, el juego se convierte en 2v1 y luego 2v2 hasta 3v3.

PALABRAS CLAVE: Tapa, Roba.

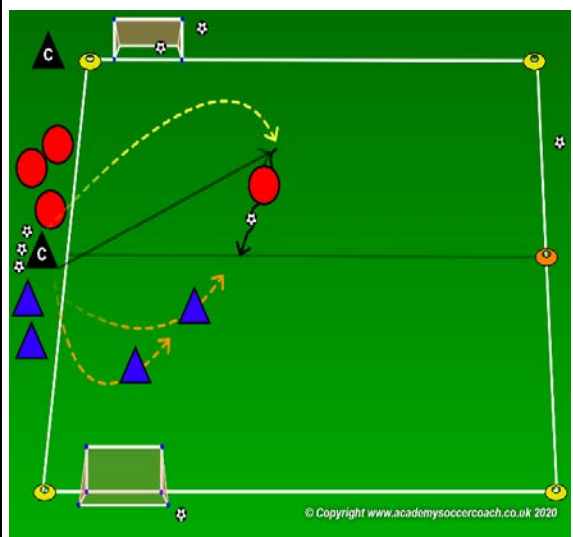
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué hacemos para tapar nuestro arco? 2. ¿Cómo podemos robar el balón?

RESPUESTAS: 1. Tenemos que interponernos entre el rival con el balón y la portería - 2. Podemos taclear el balón con un puntazo defensivo o con la parte interna del pie.

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: 2v1 Gol - Esquina

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



OBJETIVO: Tapar nuestro arco y recobrar el balón.

ACCIONES del JUGADOR: Proteger el balón, Recuperar el balón.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con las porterías situadas en la esquina. Juegue a 2v1. Divida los jugadores en dos equipos. Los equipos se alinean a la derecha e izquierda el entrenador. Los equipos anotan gol en la portería del rival. Si el entrenador pasa el balón hacia la portería superior del equipo rojo, un atacante sale a jugar y dos azules salen a defender su portería. REGLAS: El juego comienza cuando el entrenador pasa el balón a una media cancha. Después de un gol o si el balón sale afuera los jugadores regresan a sus líneas. El entrenador alternara sus pasas a las media canchas.

PALABRAS CLAVE: Tapa, Roba.

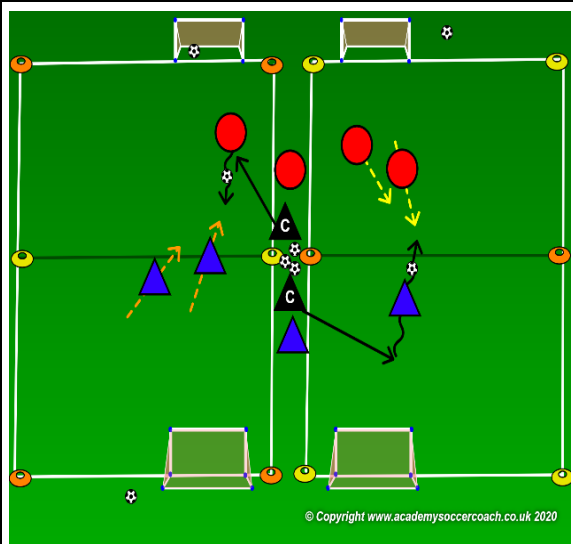
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo tapamos nuestro arco para que el rival no anote un gol? 2. ¿Cuándo es un buen momento para taclear el balón? 3. ¿Qué porción del pie usas para alejar el balón con tacle

RESPUESTAS: 1. Nos colocamos al frente del rival para proteger el arco- 2. Cuando el rival esta por recibir el balón, o tiene un mal toque lejos del pie. - 3. La punta del pie para un puntazo defensivo.

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 a gol

DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 1 min. - DESCANSO: 1 min.



OBJETIVO: Tapar nuestro arco y recobrar el balón.

ACCIONES del JUGADOR: Proteger el balón, Recuperar el balón.

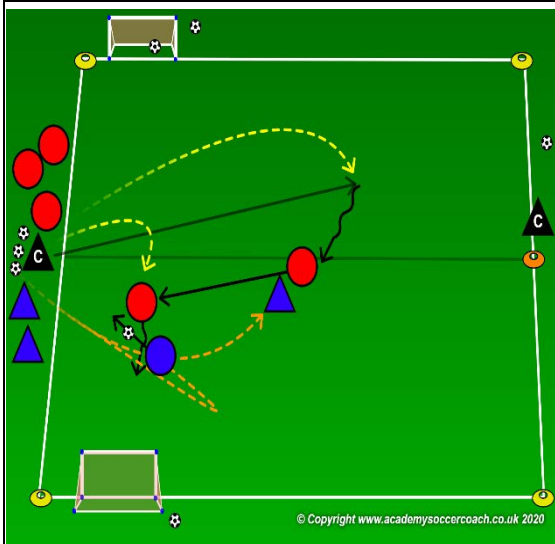
ORGANIZACION: Divide la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Wx25L con las porterías situadas en la esquina como están en el diagrama. Juegue a 2v1. Divida los jugadores en dos equipos en cada área de juego. Los entrenadores pasan el balón hacia una portería y un jugador de ese equipo será el atacante y dos del otro equipo serán los defensores. REGLAS: El juego comienza cuando el entrenador pasa el balón a una media cancha. Después de un gol o si el balón sale afuera los jugadores regresan a sus líneas. El entrenador alternara sus pasas a las media canchas.

PALABRAS CLAVE: Tapa, Roba.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo tapamos nuestro arco para que el rival no anote un gol? 2. ¿Cuándo es un buen momento para taclear el balón? 3. ¿Qué porción del pie usas para bloquear el balón con el pie?

RESPUESTAS: 1. Nos colocamos al frente del rival para proteger el arco- 2. Cuando el rival esta por recibir el balón, o tiene un mal toque lejos del pie. - 3. La parte interna del pie

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

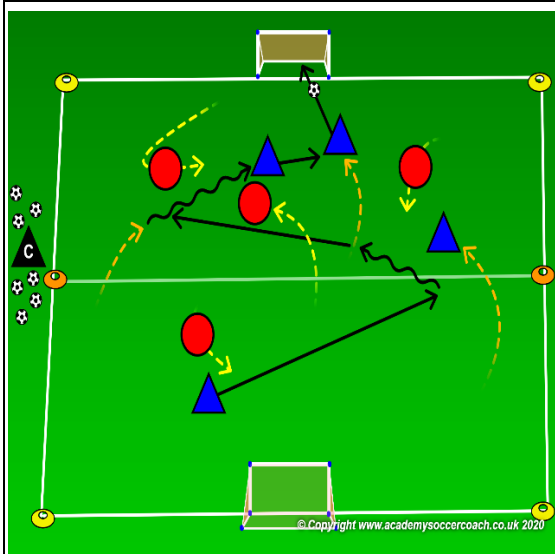
ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 2v2 a gol**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 18 - ACTIVIDAD: 30 sec. - DESCANSO: 30 sec.****OBJETIVO:** Tapar nuestro arco y recobrar el balón.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el balón, Recuperar el balón.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con las porterías situadas en la esquina. Juegue a 2v2. Divida los jugadores en dos equipos. Los equipos se alinean a la derecha e izquierda el entrenador. Los equipos anotan gol en la portería del rival. Si el entrenador pasa el balón hacia la portería superior del equipo rojo, dos atacantes salen a jugar y dos azules salen a defender su portería. **REGLAS:** El juego comienza cuando el entrenador pasa el balón a una media cancha. Después de un gol o si el balón sale afuera los jugadores regresan a sus líneas. El entrenador alternara sus pasas a las media canchas.

PALABRAS CLAVE: Tapa, Roba.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo tapamos nuestro arco para que el rival no anote un gol? 2. ¿Cuándo es un buen momento para taclear el balón? 3. ¿Qué porción del pie usas para alejar el balón con tacle

RESPUESTAS: 1. Nos colocamos al frente del rival para proteger el arco- 2. Cuando el rival esta por recibir el balón, o tiene un mal toque lejos del pie. - 3. La punta del pie para un punterazo defensivo.

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:** Tapar nuestro arco y recobrar el balón.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el balón, Recuperar el balón.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea de 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: Tapa, Roba.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo tapamos nuestro arco para que el rival no anote un gol? 2. ¿Cuándo es un buen momento para taclear el balón? 3. ¿Qué porción del pie usas para alejar el balón con tacle

RESPUESTAS: 1. Nos colocamos al frente del rival para proteger el arco- 2. Cuando el rival esta por recibir el balón, o tiene un mal toque lejos del pie. - 3. La punta del pie para un punterazo defensivo.

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?
1. Como podría usted mejorar la sesión de entrenamiento ?