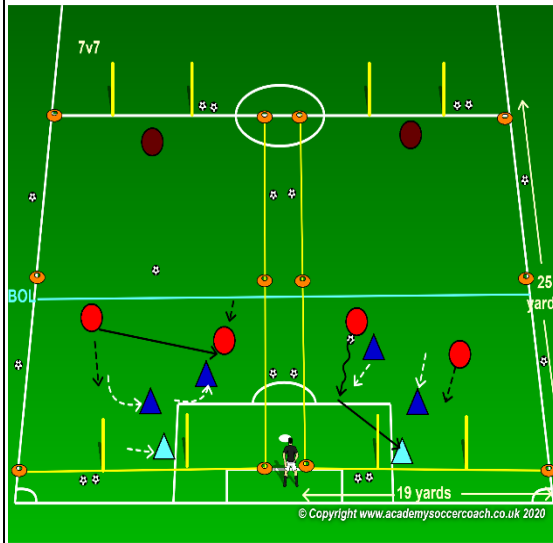
	OBJETIVO:	Mejorar la defensa para impedir que el contrario anote goles - 1					U9-U10 7V7
	ACCIONES DEL JUGADOR:	Proteger el arco, Presionar, Cobertura y Balance					
	CUALIDADES CLAVES:	Hacer decisiones, Ser proactivo, Demostrar concentración					
	MOMENTO	Defensa	DURACION	60 minutos	JUGADORES	12	

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: 3v3 Juego Intencional

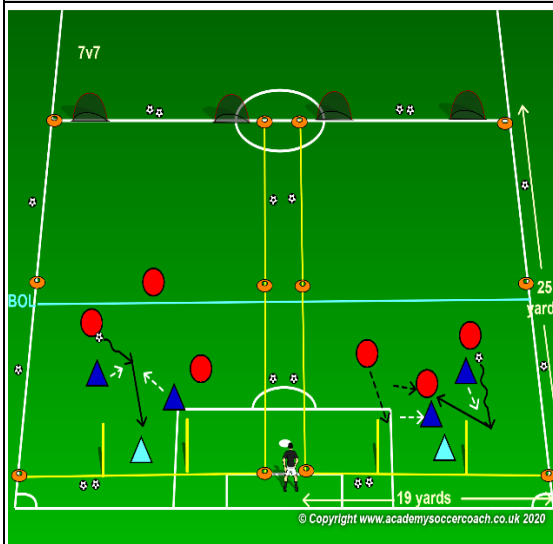
DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min



OBJETIVO: Evitar opciones de gol.
ACCIONES del JUEGO: Proteger el arco, Presionar, Cobertura y Balance.
ORGANIZACION: En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax25L con dos porterías y arqueros. Juegue 2v2, 3v2 hasta 3v3. Juegue por 20 minutos con dos periodos de descanso de 2-minutos. Cuando el balón salga de la cancha, reinicie el juego con un pase a un compañero o driblando para entrar a la cancha.
ADQUISICION de HABILIDADES: Ángulo y velocidad de aproximación, distancia, posición del cuerpo, tipo de entrada.
PALABRAS CLAVE: Prevenir, Forzar, Ayudar.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo podemos prevenir en tiro al arco? 2. ¿Qué hacemos para forzar el balón lejos de la portería? 3. ¿En dónde se colocan los otros defensores para ayudar al defensor presionando?
RESPUESTAS: 1. Un defensor se coloca entre el rival con el balón y nuestro arco para protegerlo - 2. Presionar al rival con el balón - 3. Se colocan detrás del defensor apretando al rival con el balón para proporcionar cobertura.
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: 3v3 a gol - 2 mini-porterías

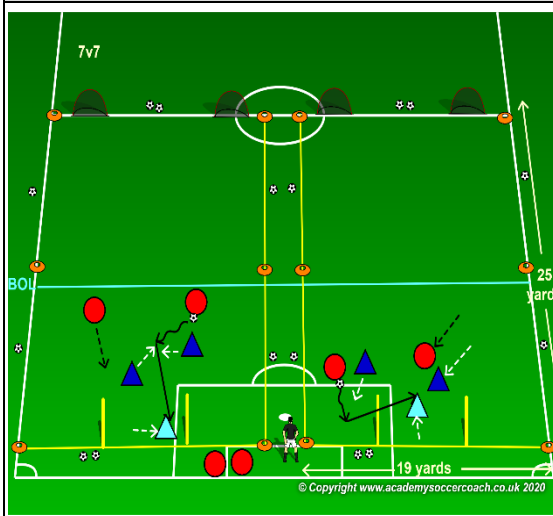
DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min



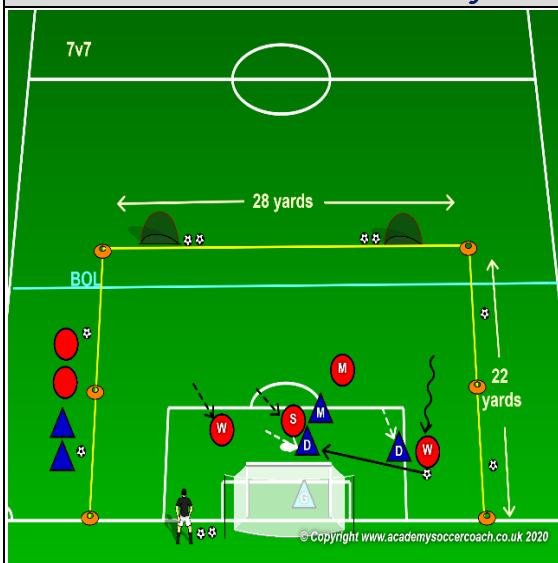
OBJETIVO: Evitar opciones de gol.
ACCIONES del JUEGO: Proteger el arco, Presionar, Cobertura y Balance.
ORGANIZACION: En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax25L con un arco y dos mini-porterías. Juegue 3v3. El equipo Azul: 1 portero y 2 defensores trataran de anotar en una de las dos mini-porterías. El equipo Rojo: 1 mediocampista y 2 delanteros juegan para anotar en la portería. Si el equipo Rojo anota un gol, el Azul reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.
ADQUISICION de HABILIDADES: Ángulo y velocidad de aproximación, distancia, posición del cuerpo, tipo de entrada.
PALABRAS CLAVE: Prevenir, Forzar, Ayudar.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Quién y cómo prevenimos un tiro al arco? 2. ¿Cuándo protegemos el arco, que debemos hacer para forzar el balón lejos del arco? 3. ¿Dónde tienen que estar los otros defensores para ayudar al que presiona el balón?
RESPUESTAS: 1. El defensor más cercano al rival con el balón previene el tiro al arco colocándose entre el rival y nuestro arco para protegerlo - 2. Debemos presionar al rival con el balón - 3. Proporcionando cobertura.
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 DIFUCULTAD: 3v2 a gol

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



OBJETIVO: Evitar opciones de gol.
ACCIONES del JUEGO: Proteger el arco, Presionar, Cobertura y Balance.
ORGANIZACION: En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax25L con un arco y dos mini-porterías. Juegue 3v2. El equipo Azul: 1 portero y 2 defensores trataran de anotar en una de las dos mini-porterías. El equipo Rojo: 1 mediocampista y 1 delantero juegan para anotar en la portería. Si el equipo Rojo anota un gol, el Azul reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.
ADQUISICION de HABILIDADES: Ángulo y velocidad de aproximación, distancia, posición del cuerpo, tipo de entrada.
PALABRAS CLAVE: Prevenir, Forzar, Ayudar.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo podemos prevenir en tiro al arco? 2. ¿Qué hacemos para forzar el balón lejos de la portería? 3. ¿En dónde se colocan los otros defensores para ayudar al defensor presionando?
RESPUESTAS: 1. Un defensor se coloca entre el rival con el balón y nuestro arco para protegerlo - 2. Presionar al rival con el balón - 3. Se colocan detrás del defensor apretando al rival con el balón para proporcionar cobertura.
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

ACTIVIDAD CON MAS DIFICULTAD: 4v4 a gol**DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**

OBJETIVO: Evitar opciones de gol.
ACCIONES del JUEGO: Proteger el arco, Presionar, Cobertura y Balance.
ORGANIZACION: En nuestro campo marque un área de juego de 28Ax22L con un arco y dos mini-porterías. El equipo Azul: 1 portero, 2 defensores y 1 mediocampista trataran de anotar en unas de las dos mini-porterías. El equipo Rojo: 1 mediocampista y 3 delanteros, juegan para anotar en el arco. Cuando el equipo Rojo anota un gol, el Azul reiniciara el juego con un saque de meta. Juegue con la Línea de Construcción (BOL). Los jugadores rotan cada intervalo.
ADQUISICION de HABILIDADES: Ángulo y velocidad de aproximación, distancia, posición del cuerpo, tipo de entrada.
PALABRAS CLAVE: Prevenir, Forzar, Ayudar.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Quién y cómo prevenimos un tiro al arco? 2. ¿Cuándo protegemos el arco, que debemos hacer para forzar el balón lejos del arco? 3. ¿Dónde tienen que estar los otros defensores para ayudar al que presiona el balón?

RESPUESTAS: 1. El defensor más cercano al rival con el balón tiene que prevenir el tiro al arco colocándose entre el rival y nuestro arco para protegerlo - 2. Debemos presionar al rival con el balón - 3. Proporcionando cobertura

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...

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

OBJETIVO: Evitar opciones de gol.
ACCIONES del JUEGO: Proteger el arco, Presionar, Cobertura y Balance.
ORGANIZATION: En una cancha de 7v7 de 40Ax60L y con líneas de construcción o confrontación juegue 6v6. El equipo Azul jugara con una formación de 1-2-1-2 y el equipo Rojo con una formación de 1-1-3-1. Juegue con la Línea de Construcción (BOL).
ADQUISICION de HABILIDADES: Ángulo y velocidad de aproximación, distancia, posición del cuerpo, tipo de entrada.
PALABRAS CLAVE: Prevenir, Forzar, Ayudar.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Por qué tenemos que forzar el balón lejos del nuestro arco? 2. ¿Cómo prevenimos un tiro al arco? 3. ¿Cómo podemos ayudar al defensor que está protegiendo al arco?

RESPUESTAS: 1. Porque así evitamos opciones de gol - 2. Poniendo un defensor al frente del rival con el balón y nuestro arco para protegerlo - 3. Ayudamos creando un bloque defensivo compacto que proporciona cobertura y balance

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 ?