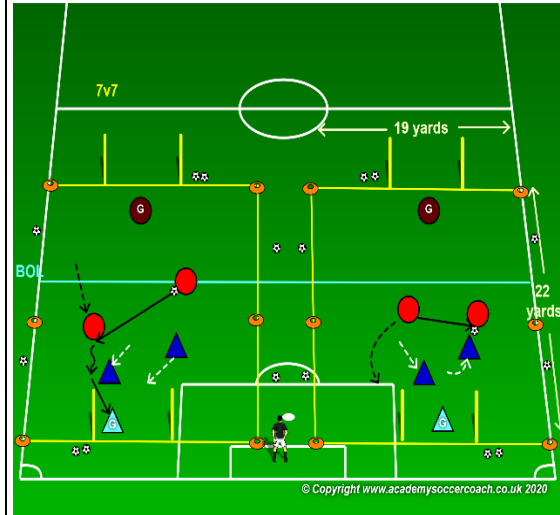
	<b>Fall 2020</b>	<b>OBJETIVO:</b>	Mejorar la defensa para impedir que el contrario anote goles - 2				<b>U9-U10</b> <b>7V7</b>
		<b>ACCIONES DEL JUGADOR:</b>	Proteger el arco, Crear un Bloque Compacto, Presionar, Cobertura y Balance				
		<b>CUALIDADES CLAVES:</b>	Leer el juego, Ser proactivo, Demostrar concentración				
		<b>MOMENTO</b>	<b>Defensa</b>	<b>DURACION</b>	<b>60 minutos</b>	<b>JUGADORES</b>	

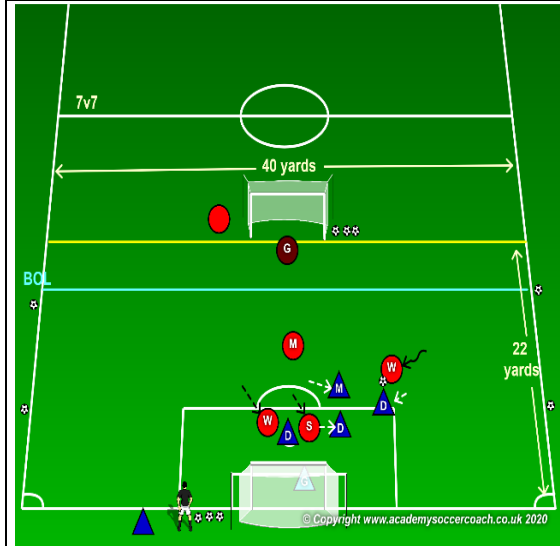
**ADQUISICION DE HABILIDADES:** **Presión:** Ángulo y velocidad de aproximación, Distancia, posición del cuerpo, Tipo de entrada (punterazo defensivo o bloqueo con el pie) – **Cobertura:** Distancia y posición del cuerpo.

**PRIMERA FASE DE JUEGO: 3v3 Juego Intencional**      **DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**



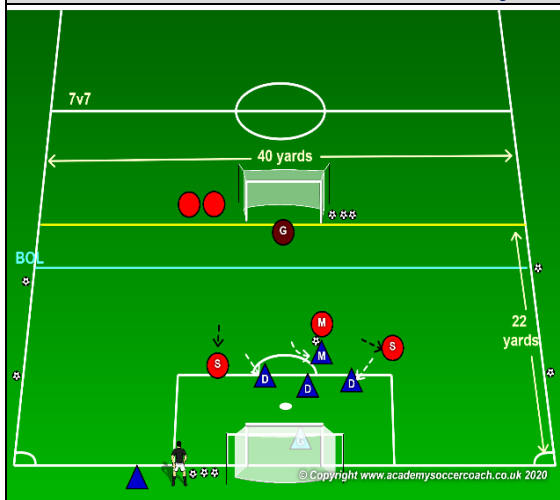
**OBJETIVO:** Impedir goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Crear/Mantener un Bloque Compacto, Presionar, Cobertura.  
**ORGANIZACION:** En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax25L con dos porterías y arqueros. Juegue 2v2, 3v2 hasta 3v3. Juegue por 20 minutos con 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:** Bloquea el tiro, Aprieta, Ayuda.  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Qué hacemos para bloquear un tiro al arco? 2. ¿Quién aprieta al rival con el balón? 3. ¿Cómo ayudan los otros defensores a presionar el balón?  
**RESPUESTAS:** 1. El defensor más cercano se colocará entre el balón y nuestro arco - 2. El defensor más cercano al este rival - 3. 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: 5v5 a gol**      **DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**

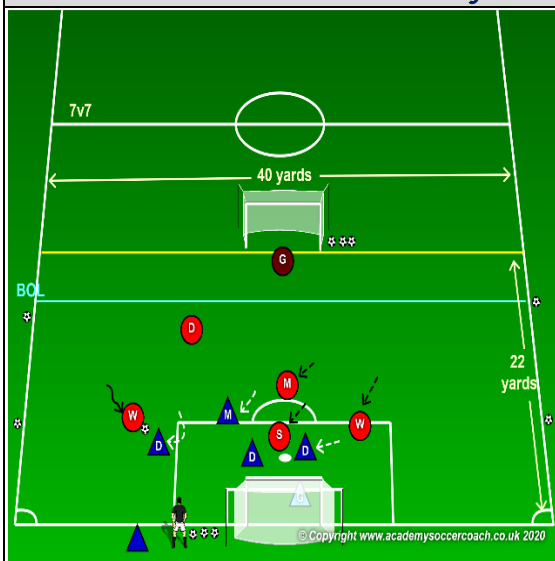


**OBJETIVO:** Impedir goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Crear/Mantener un Bloque Compacto, Presionar, Cobertura y Balance.  
**ORGANIZACION:** En la media cancha contraria marque un área de juego de 40Ax22L con dos arcos. Juegue 5v5. El equipo Azul: 1 portero, 3 defensores y 1 mediocampista y el equipo Rojo: 1 portero, 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería del contrario. Si un equipo anota un gol, el otro 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:** Bloquea el tiro, Aprieta, Ayuda.  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Qué tenemos que hacer para bloquear un tiro al arco? 2. ¿Cómo podemos minimizar las líneas de pase o tiros al arco? 3. ¿Cuándo apretamos al rival y proporcionamos cobertura?  
**RESPUESTAS:** 1. El defensor se posiciona entre el rival y nuestro arco - 2. Crear un bloque defensivo compacto - 3. Tan pronto un rival reciba el balón presionamos y proveemos la 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: 5v4 a gol**      **DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 4 --ACTIVIDAD: 4 min --DESCANSO: 1 min**



**OBJETIVO:** Impedir goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Crear/Mantener un Bloque Compacto, Presionar, Cobertura y Balance.  
**ORGANIZACION:** En la media cancha contraria marque un área de juego de 40Ax22L con dos arcos. Juegue 5v4. El equipo Azul: 1 portero, 3 defensores y 1 mediocampista y el equipo Rojo: 1 portero, 1 mediocampista y 2 delanteros juegan para anotar en la portería del contrario. Si un equipo anota un gol, el otro 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:** Bloquea el tiro, Aprieta, Ayuda.  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Qué hacemos para bloquear un tiro al arco? 2. ¿Quién aprieta al rival con el balón? 3. ¿Cómo ayudan los otros defensores a presionar el balón?  
**RESPUESTAS:** 1. El defensor más cercano se colocará entre el balón y nuestro arco - 2. El defensor más cercano al este rival - 3. Proporcionar cobertura.  
**Nota:** Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

**ACTIVIDAD CON MAS DIFICULTAD: 5v6 a gol****DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**

**OBJETIVO:** Impedir goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Crear/Mantener un Bloque Compacto, Presionar, Cobertura y Balance.  
**ORGANIZACION:** En la media cancha contraria marque un área de juego de 40x22L con dos arcos. Juegue 5v6. El equipo Azul: 1 portero, 3 defensores y 1 mediocampista y el equipo Rojo: 1 portero, 1 defensor, 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería del contrario. Si un equipo anota un gol, el otro 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.  
**PLABRAS CLAVE:** Bloquea el tiro, Aprieta, Ayuda.

**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Dónde tenemos que estar para bloquear un tiro al arco? 2. ¿Cómo podemos minimizar las líneas de pase o tiros al arco? 3. ¿Cuándo apretamos al rival y proporcionamos cobertura?

**RESPUESTAS:** 1. El defensor tiene que estar entre el rival con el balón y nuestro arco para protegerlo - Crear un bloque defensivo compacto - 3. Tan pronto un rival reciba el balón presionamos y proveemos la cobertura.

**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:** Impedir goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Crear/Mantener un Bloque Compacto, Presionar, Cobertura y Balance.

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

**ADQUISICION de HABILIDADES:** Ángulo y velocidad de aproximación, distancia, posición del cuerpo, tipo de entrada.

**PLABRAS CLAVE:** Bloquea el tiro, Aprieta, Ayuda.

**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Dónde tenemos que estar para bloquear un tiro al arco? 2. ¿Cómo podemos minimizar las líneas de pase o tiros al arco? 3. ¿Cuándo apretamos al rival y proporcionamos cobertura?

**RESPUESTAS:** 1. El defensor tiene que estar entre el rival con el balón y nuestro arco para protegerlo - Crear un bloque defensivo compacto - 3. Tan pronto un rival reciba el balón presionamos y proveemos la cobertura.

**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 ?