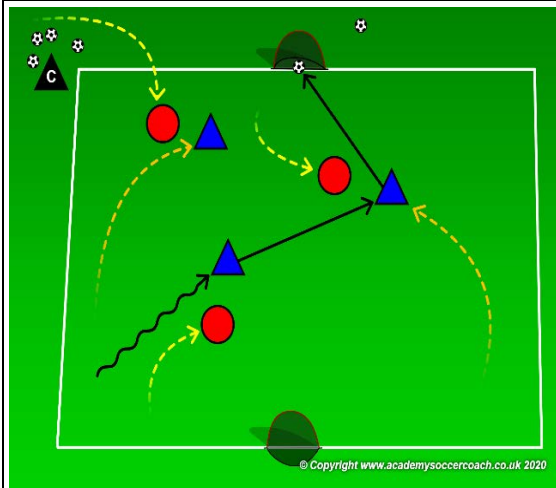
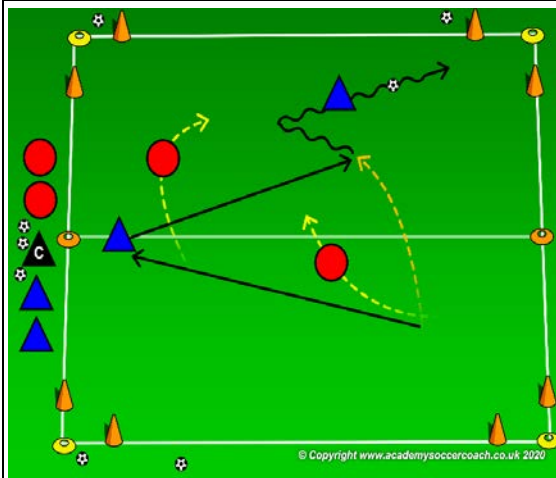
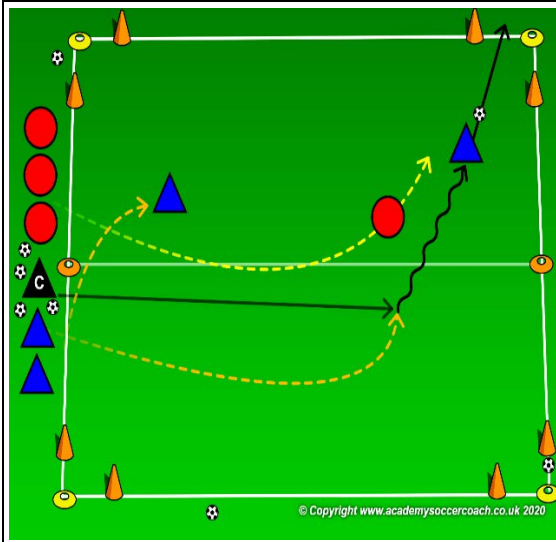
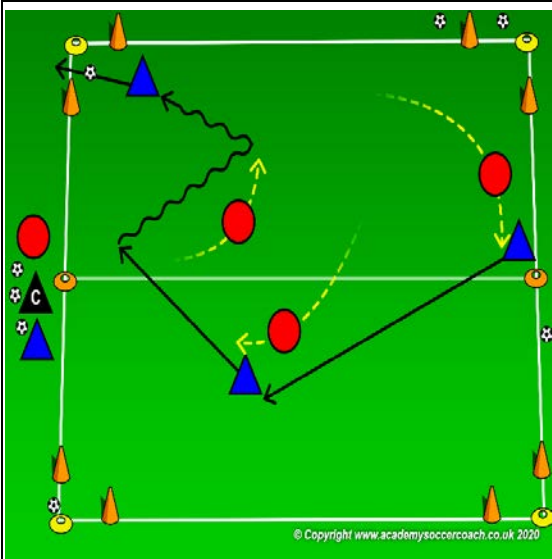




**ADQUISICION de HABILIDADES:** **Drible:** Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción – **Pase:** Superficie del pie y del balón, Velocidad y precisión – **Recepción:** Perfil del cuerpo, Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción.

**PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL****DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 5 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Pasar y driblar para generar oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar y driblar hacia adelante, Crear opciones de pase.**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:** Apoya, Avanza y Anota.**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Ahora que tenemos el balón que debemos hacer para avanzar con el balón? 2. ¿Cómo apoyamos a nuestro compañero con el balón? 3. ¿Cuándo estamos cerca del arco rival como creamos una oportunidad para anotar un gol?**RESPUESTAS:** 1. Driblar o pasar el balón hacia adelante - 2. Podemos separarnos de los defensores para crear opciones de pase - 3. Cuando estamos cerca del arco, podemos disparar a gol o pasar a un compañero para que anote el gol.**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: 2v2 – 4 Esquinas****DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 5 - ACTIVIDAD: 2 min. - DESCANSO: 2 min..****OBJETIVO:** Pasar y driblar para generar oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar y driblar hacia adelante, Crear opciones de pase.**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada esquina para un total de 4 porterías. Haga 4 equipos de dos jugadores cada uno. El juego comienza con dos equipos jugando en la cancha por dos minutos. Los otros dos equipos están esperando su turno afuera. Cada equipo defiende las dos porterías en su media cancha. El entrenador pasa el balón para comenzar o reiniciar el juego. Cada juego dura 2 minutos. El juego comienza tan pronto como un jugador entre al campo.**PALABRAS CLAVE:** Avanza, Apoya y Anota.**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Si tu compañero tiene el balón, a dónde puedes ir para apoyarlo y crear una línea de pase? 2. ¿Qué debes hacer si tienes los dos defensores al frente de una de las dos porterías para avanzar el balón?**RESPUESTAS:** 1. Me muevo al otro lado del campo lejos del defensor - 2. Tengo que driblar el balón hacia la otra portería o pasarlo a mi compañero.**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 Esquinas****DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 20 - ACTIVIDAD: 30 sec. - DESCANSO: 30 sec.****OBJETIVO:** Pasar y driblar para generar oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar y driblar hacia adelante, Crear opciones de pase.**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada esquina para un total de 4 porterías. El juego siempre será a 2v1. El entrenador determinará antes de pasar el balón al campo quien estará en el equipo de dos y quien jugará contra ellos. El juego comienza cuando el entrenador pase el balón a la cancha. El turno terminara cuando un equipo anote un gol o el balón salga de la cancha. Nuevos jugadores entraran a jugar otro 2v1.**PALABRAS CLAVE:** Avanza, Apoya y Anota.**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Cómo apoyas a un compañero con el balón para que te lo pase? 2. ¿Dónde podemos avanzar el balón si una portería está bloqueada por los defensores? 3. Que porción del pie usamos para pasar el balón?**RESPUESTAS:** 1. Colocándome lejos de los defensores o cerca del otro arco - 2. Podemos driblar hacia el otro arco - 3. Usamos la parte interna del pie.**Nota:** Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

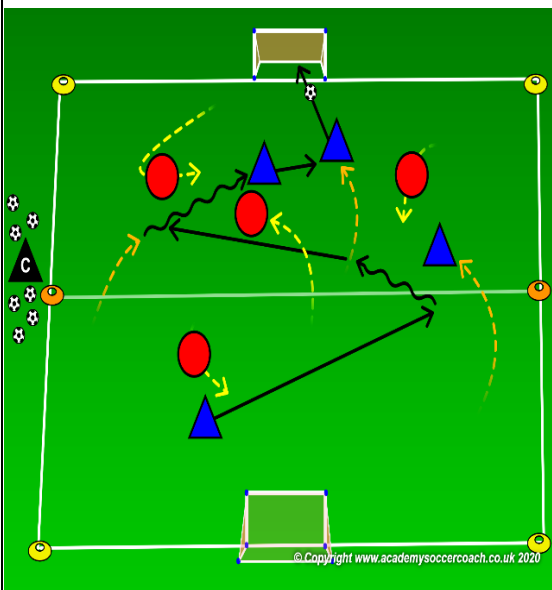
**ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 3v3****DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 5 - ACTIVIDAD: 3 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Pasar y driblar para generar oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar y driblar hacia adelante, Crear opciones de pase.

**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada esquina para un total de 4 porterías. Juegue 3v3. El juego comienza cuando el entrenador pasa un balón al campo. Los equipos juegan por dos minutos. Los jugadores rotan cada dos minutos. Si el balón sale afuera del campo, los jugadores reinician el juego con un pase a un compañero o driblando el balón para entrar a la cancha.

**PALABRAS CLAVE:** Avanza, Apoya y Anota.

**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Después de que pasaste el balón a un compañero a dónde vas? 2. ¿Qué debemos hacer para avanzar el balón? 3. ¿Cuál superficie del pie usamos para recibir el balón?

**RESPUESTAS:** 1. Voy lejos de los defensores, creando una línea de pase estando cerca de un arco – 2. Podemos driblar o pasar el balón. - 3. Podemos usar la parte interna o la parte externa del pie.

**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:** Pasar y driblar generar oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar y driblar hacia adelante, Crear opciones de pase.

**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con 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:** Avanza, Apoya y Anota.

**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Después de que pasaste el balón a un compañero a dónde vas? 2. ¿Qué debemos hacer para avanzar el balón? 3. ¿Cuál superficie del pie usamos para recibir el balón?

**RESPUESTAS:** 1. Voy lejos de los defensores, creando una línea de pase estando cerca de un arco – 2. Podemos driblar o pasar el balón. - 3. Podemos usar la parte interna o la parte externa del pie.

**Nota:** Todas las reglas del juego están en efecto. También las iniciativas del Desarrollo de Fútbol (PDI) de US Soccer. En saques de meta, el rival se retira al mediocampo hasta que se ponga el balón en juego. .

**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 ?