

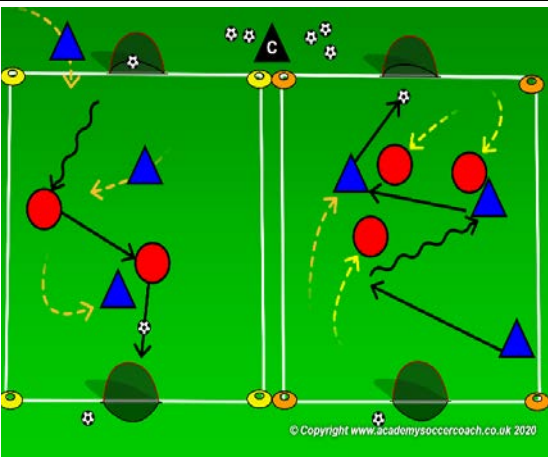


<b>OBJETIVO:</b>	Mejorar nuestra habilidad de anotar hacer goles				
<b>ACCIONES DEL</b>	Disparar al Arco, Pasar o driblar hacia adelante				
<b>CUALIDADES CLAVES:</b>	Leer el juego, Tomar iniciativa				
<b>MOMENTO</b>	<b>Ataque</b>	<b>DURACION</b>	<b>60 minutos</b>	<b>JUGADORES</b>	<b>8-12</b>

**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.  
– **Disparo al arco:** Superficie del pie y del balón, posición del pie de apoyo, precisión y potencia.

**PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL**

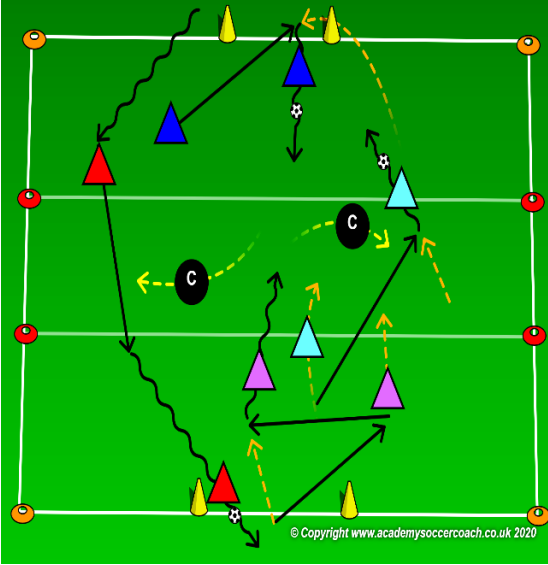
**DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 5 min. - DESCANSO: 1 min.**



**OBJETIVO:** Anotar goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Disparar al arco y Pasar o driblar hacia adelante.  
**ORGANIZACION:** Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 12.5Ax35L 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:** Avanza, Anota  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Si tenemos el balón cerca del arco que debemos tratar de hacer? 2. ¿Cuándo debemos pasar?  
**RESPUESTAS:** 1. Trataremos de disparar al arco - 2. Cuando tenemos más de un rival al frente.  
**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: Boston Bulldog**

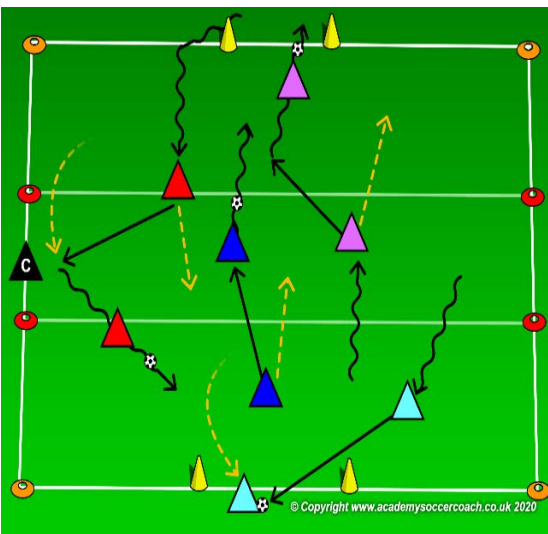
**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 90 sec. - DESCANSO: 30 sec.**



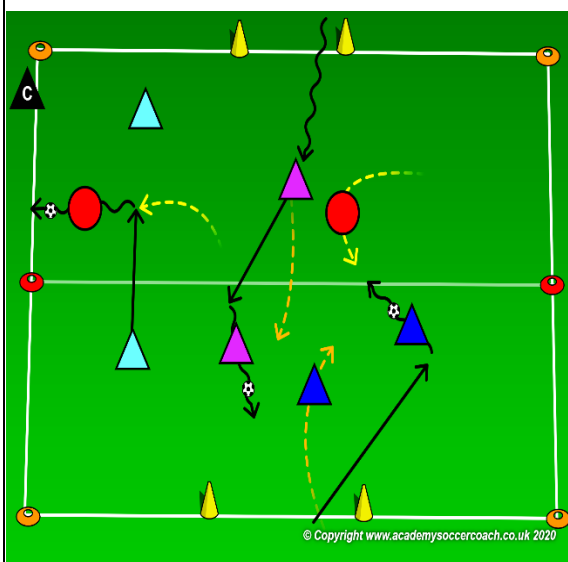
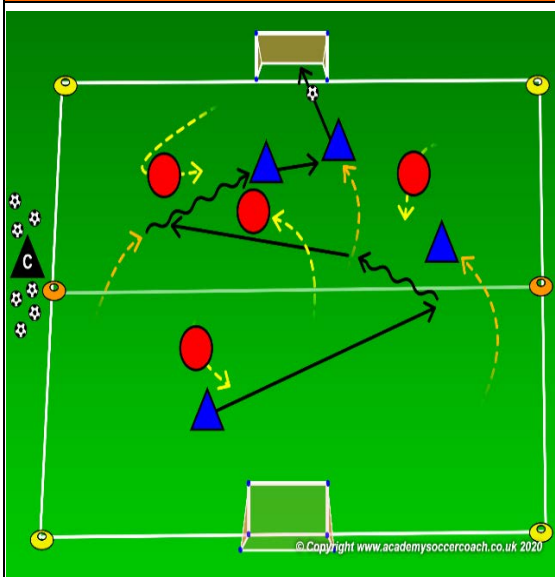
**OBJETIVO:** Anotar goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Disparar al arco y Pasar o driblar hacia adelante.  
**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con una zona de 5 yardas (la perrera) en el medio de la cancha y con una portería cada línea final. Los dos entrenadores son los cazadores. Ellos tienen que estar dentro de la zona. Los entrenadores hacen cuatro equipos de dos jugadores cada uno. Los jugadores se paran en la línea final y tratarán de driblar o pasar el balón al otro lado de la perrera y anotar un gol de 100 puntos, y proceder al otro lado para anotar otro gol. **REGLAS:** Cuando los dos entrenadores digan "Quién soltó a los Bulldogs" el juego comienza. Si los cazadores roban el balón ese equipo tiene que comenzar de nuevo y pierde todos sus puntos.  
¿Cuántos goles puede anotar en 90 segundos?  
**PALABRAS CLAVE:** Avanza, Anota.  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Cómo podemos avanzar el balón rápidamente? 2. ¿A dónde debe moverse nuestro compañero para recibir un pase? 3. ¿Qué partes del pie usaremos para driblar rápidamente o pasar a un compañero?  
**RESPUESTAS:** 1. Podemos driblar el balón o pasarlo a nuestro compañero en el otro lado de la perrera - 2. Él debe moverse al otro lado de la perrera - 3. Usaremos el empeine para driblar hacia adelante y la parte interna del pie para pasar el balón.  
**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: WILD DOGS**

**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 90 sec. - DESCANSO: 30 sec.**



**OBJETIVO:** Anotar goles.  
**ACCIONES del JUGADOR:** Disparar al arco y Pasar o driblar hacia adelante.  
**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con una zona de 5 yardas (la perrera) en el medio de la cancha y con una portería cada línea final. Un entrenador es el cazador. El tienen que estar dentro de la zona. Los entrenadores hacen cuatro equipos de dos jugadores cada uno. Los jugadores se paran en la línea final y tratarán de driblar o pasar el balón al otro lado de la perrera y anotar un gol de 100 puntos, y proceder al otro lado para anotar otro gol. **REGLAS:** Cuando los dos entrenadores digan "Quién soltó a los Bulldogs" el juego comienza. Si el cazador roba el balón ese equipo tiene que comenzar de nuevo y pierde todos sus puntos. ¿Cuántos goles puede anotar en 90 segundos?  
**PALABRAS CLAVE:** Avanza, Anota.  
**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Cuál es la manera más rápida de cruzar la perrera? 2. ¿A dónde debemos ir después de patear el balón a un compañero? 3. ¿Qué superficie del pie usamos para recibir el balón?  
**RESPUESTAS:** 1. Pateando el balón a un compañero en el otro lado de la perrera - 2. Debemos movernos rápido cerca del arco donde queremos anotar un gol - 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: Bulldog 2****DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 6 - ACTIVIDAD: 2 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Anotar goles.**ACCIONES del JUGADOR:** Disparar al arco y Pasar o driblar hacia adelante.**ORGANIZACION:** En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final. Los Cazadores son dos jugadores. Los 3 equipos se paran en la línea final y tratarán de anotar goles de 100 puntos, y proceder al otro lado para anotar otro gol. **REGLAS:** Cuando los entrenadores digan " Quien soltó a los Bulldogs" el juego comienza. Si los cazadores roban el balón ese equipo tiene que comenzar de nuevo y pierde todos sus puntos. ¿Cuántos goles puede anotar en 90 segundos?**PALABRAS CLAVE:** Avanza, Anota**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Qué parte del pie usaras para pasar el balón a un compañero? 2. ¿Cómo te puede ayudar tu compañero para avanzar el balón cerca al arco? 3. ¿Cuándo es un buen momento para anotar un gol?**RESPUESTAS:** 1. Usaremos la parte interna del pie, y se mi compañero está muy lejos usaremos la punta o el empeine - 2. Debe estar cerca del arco para así patear el balón hacia adelante - 3. Cuando estamos cerca y tenemos espacio para disparar al arco.**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:** Anotar goles.**ACCIONES del JUGADOR:** Disparar al arco y Pasar o driblar hacia adelante.**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:** Avanza, Anota**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Cómo podemos ayudar al jugador con el balón para avanzarlo? 2. ¿Cuándo es una buena oportunidad para disparar al arco? 3. ¿Qué porción del pie usaremos para disparar al arco?**RESPUESTAS:** 1. Moviéndonos lejos de los defensores - 2. Cuando tenemos el balón y estamos frente al arco - 3. Podemos usar el empeine o la punta del pie para anotar un gol.**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 ?