

Otño 2020



OBJETIVO: Mejorar la posesión del balón en campo contrario para generar opciones de gol - 1

ACCIONES DEL JUGADOR: Pasar o driblar hacia adelante, Abrir el campo, Crear opciones de pase

CUALIDADES CLAVE: Leer el juego, Tomar iniciativa, Habilidades técnicas óptimas

MOMENTO: Ataque **DURACION** 60 minutos **JUGADORES** 12

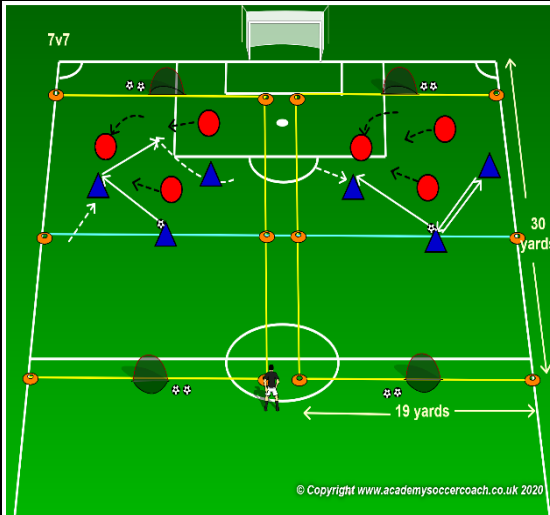
U9-U10

7V7

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: 3v3 Juego Intencional

DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 2 min



OBJETIVO: Pasar o driblar hacia adelante para mover el balón cerca del área de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Pasar/driblar hacia adelante, Abrir el campo, Crear opciones de pase.
ORGANIZACION: En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax35L con dos porterías pequeñas. Juegue 1v1, 2v1 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: Pase, recepción and drible.
PALABRAS CLAVE: Dribla, Conecta, Posesión, Ayuda.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Dónde debemos poseer el balón? 2. ¿Cuándo puedes driblar el balón hacia adelante? 3. ¿Cuándo puedes conectar un pase con un compañero? 4. ¿Cómo podemos apoyar al jugador con el balón?
RESPUESTAS: 1. Nosotros debemos poseer el balón en el campo contrario - 2. Cuando tenemos un espacio en frente o estamos en una situación 1v1. - 3. Cuando puedes pasar a través de un espacio a tu compañero - 4. Creando opciones de pase
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 PRINCIPAL: 4v4 a gol y zona

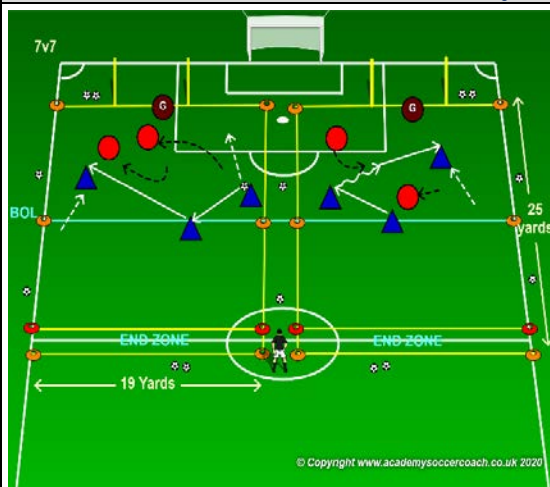
DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min



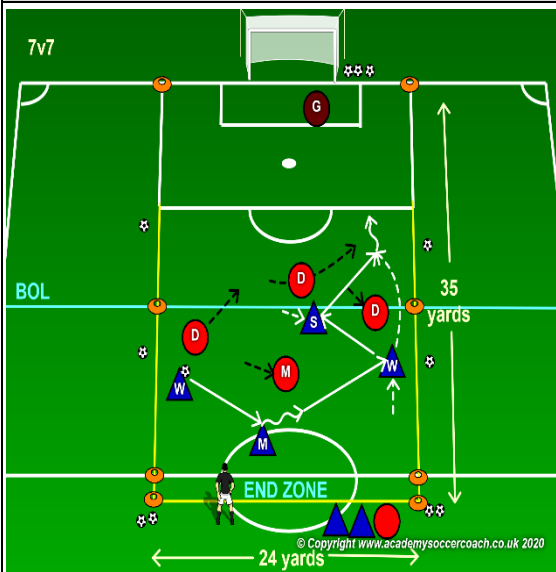
OBJETIVO: Avanzar el balón para generar opciones de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Pasar/driblar hacia adelante, Abrir el campo, Crear opciones de pase.
ORGANIZATION: En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 24Ax35L con una portería y una zona de gol (End Zone). El equipo Azul: 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 2 defensores y 1 mediocampista trataran de anotar driblando el balón en la zona de gol o haciendo un pase a un compañero entrando a la zona. Todas las reglas del juego están en efecto. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo. La línea de Construcción (BOL) está en efecto.
ADQUISICION de HABILIDADES: Pase, recepción and drible.
PALABRAS CLAVE: Extender, Dribla, Conecta, Posesión, Apoya.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Por qué hay que extendernos? 2. ¿Cuándo podemos conectar con un compañero o driblar el balón a hacia adelante? 3. ¿Dónde tenemos que ir para apoyar al jugador con el balón?
RESPUESTAS: 1. Para abrir el campo - 2. Pasamos a través de un espacio para conectar con un compañero. Driblamos hacia adelante cuando tenemos espacio o estamos en un 1v1 - 3. Tenemos que ir a la derecha, izquierda, detrás y al frente del jugador con 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: 3v3 a gol

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



OBJETIVO: Avanzar el balón para generar opciones de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Pasar/driblar hacia adelante, Abrir el campo, Crear opciones de pase.
ORGANIZATION: En una cancha marque dos áreas de juego de 19Ax30L con una portería y una zona de gol. Juegue 3v3. El equipo Azul: 2 delanteros y 1 mediocampista anotaran goles en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 2 defensores que trataran de anotar driblando el balón en la zona de gol o haciendo un pase a un compañero entrando a la zona. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta.
ADQUISICION de HABILIDADES: Pase, recepción and drible.
PALABRAS CLAVE: Extender, Dribla, Conecta, Posesión, Apoya.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Dónde debemos poseer el balón? 2. ¿Cuándo puedes driblar el balón hacia adelante? 3. ¿Cuándo puedes conectar un pase con un compañero? 4. ¿Cómo podemos apoyar al jugador con el balón?
RESPUESTAS: 1. Nosotros debemos poseer el balón and el campo contrario - 2. Cuando tenemos un espacio en frente o estamos una situación 1v1. - 3. Cuando puedes pasar a través de un espacio a tu compañero - 4. Creando opciones de pase
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores. .

ACTIVIDAD CON MAS DIFICULTAD: 4v5 a gol**DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min****OBJETIVO:** Avanzar el balón para generar opciones de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar/driblar hacia adelante, Abrir el campo, Crear opciones de pase.

ORGANIZATION: En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 24x35L con una portería y una zona de gol (End Zone). El equipo Azul: 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 3 defensores y 1 mediocampista trataran de anotar driblando el balón en la zona de gol o haciendo un pase a un compañero entrando a la zona. Todas las reglas del juego están en efecto. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo. Juegue con la Línea de Construcción (BOL).

ADQUISICION de HABILIDADES: Pase, recepción and drible.**PALABRAS CLAVE:** Extender, Dribla, Conecta, Posesión, Apoya.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué tenemos que hacer para crear espacios? 2. ¿Cuándo conectamos con un compañero con un pase de penetración? 3. ¿Qué debemos hacer para apoyar al jugador con el balón?

RESPUESTAS: 1. Abrir el campo - 2. Cuando tenemos un espacio entre dos defensores y un compañero en una posición de recepción - 3. Debemos apoyar creando líneas diagonales como opciones de un pase.

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:** Avanzar el balón para generar opciones de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar/driblar hacia adelante, Abrir el campo, Crear opciones de pase.

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

ADQUISICION de HABILIDADES: Pase, recepción and drible.**PALABRAS CLAVE:** Extender, Dribla, Conecta, Posesión, Apoya.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué sucede cuando nos extendemos? 2. ¿Cómo debemos aprovechar la posesión del balón? 3. ¿A dónde debemos estar para apoyar al jugador con el balón?

RESPUESTAS: 1. Nosotros abrimos el campo - 2. Pasando el balón para mover al contrario y crear o encontrar espacios para mover a los defensores y pasar o driblar hacia adelante - 3. Debemos estar creando opciones de pases en líneas diagonales al frente, a los lados y detrás del jugador con el balón.

Nota: Todas las reglas del juego están en efecto. También las iniciativas del Desarrollo de Futbol (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 ENTRENAMIENTO

1. ¿Cómo lograste los objetivos de la sesión de entrenamiento?
2. ¿Qué hizo usted bien?
3. Como podría usted mejorar la sesión de entrenamiento ?