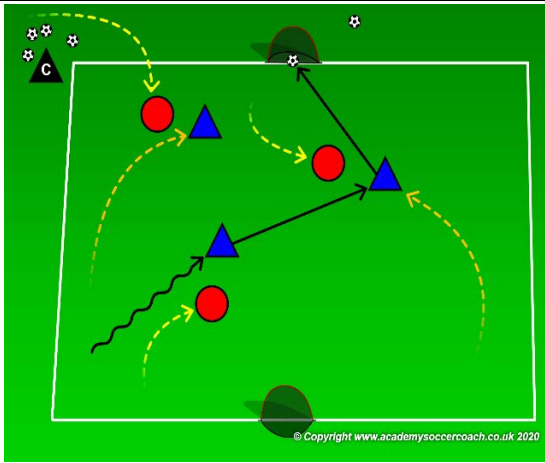




ADQUISICION de HABILIDADES: **Drible:** Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción – **Pase:** Superficie del pie y del balón, Velocidad y precisión – **Recepción:** Perfil del cuerpo, Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción.

PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL

DURACION: 18 min. - **INTERVALOS:** 3 - **ACTIVIDAD:** 5 min. - **DESCANSO:** 1 min.



OBJETIVO: Pasar o driblar a un rival para marcar goles.

ACCIONES del JUGADOR: Pasar o driblar hacia adelante.

ORGANIZACION: Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Ax25L con una mini-portería portaría 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.

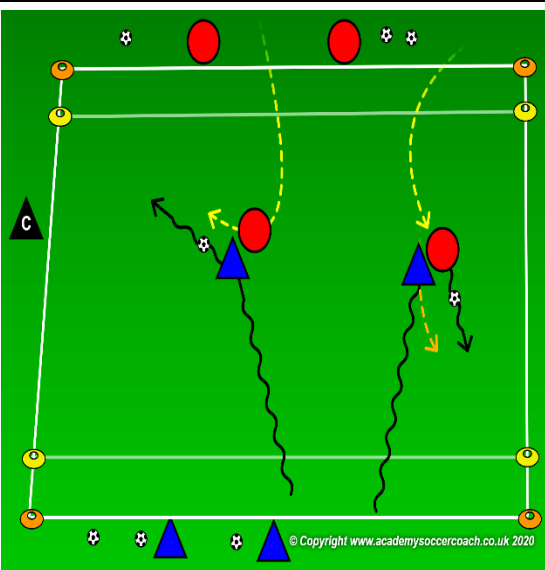
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Ya que tienes el balón a tus pies que vas a hacer? 2. ¿Por qué debemos disparar cuando tenemos una apertura al gol?

RESPUESTAS: 1. Vamos a pasar o a driblar hacia adelante - 2. Porque así anotamos un 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: Dos 1v1 a Zonas

DURACION: 20 min. - **INTERVALOS:** 10 - **ACTIVIDAD:** 1 min. - **DESCANSO:** 1 min.



OBJETIVO: Pasar o driblar a un rival para marcar goles.

ACCIONES del JUGADOR: Pasar o driblar hacia adelante.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una zona de gol de 5 yardas en cada línea final. El equipo rojo defiende la zona superior y el azul la zona inferior. En cada equipo solo dos jugadores tienen un balón cada uno. Cuando el entrenador da la orden, los jugadores con el balón en cada equipo tratan de driblar el balón en la zona del rival. Los dos jugadores sin balón tratan de recuperar el balón antes que los atacantes entren en la zona de gol. **REGLAS:** Los dos equipos anotan driblando en la zona del rival. Una vez que un jugador anota o pierde el balón, él/ella ayuda a su compañero de equipo a anotar un gol en la zona. La ronda dura un minuto. Los jugadores salen del campo y los otros dos están listos para comenzar una ronda nueva. Cada balón en la zona del rival es un gol de diez puntos.

PALABRAS CLAVE: Avanza, Regatea, Anota.

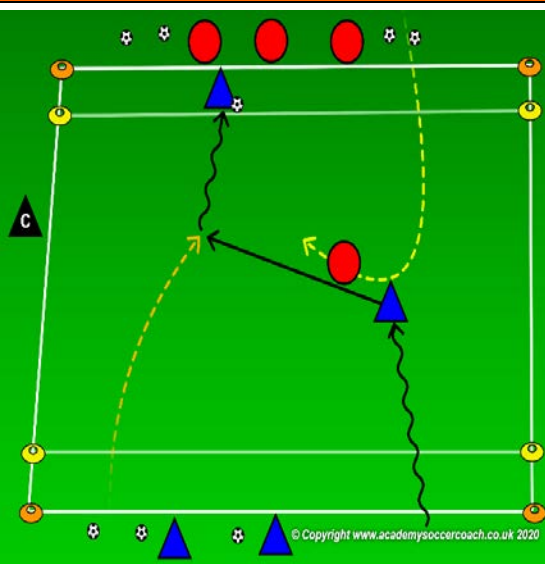
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué hacemos si tenemos espacio al frente? 2. ¿Cuándo regateamos a un defensa? 3. ¿Cuál superficie del pie podemos usar para driblar rápidamente y anotar un gol en la zona rival?

RESPUESTAS: 1. Driblamos al balón hacia delante - 2. Cuando estamos en 1v1 - 3. Podemos usar el empeine del pie.

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 a Zonas

DURACION: 20 min. - **INTERVALOS:** 10 - **ACTIVIDAD:** 1 min. - **DESCANSO:** 1 min.



OBJETIVO: Pasar o driblar a un rival para marcar goles.

ACCIONES del JUGADOR: Pasar o driblar hacia adelante.

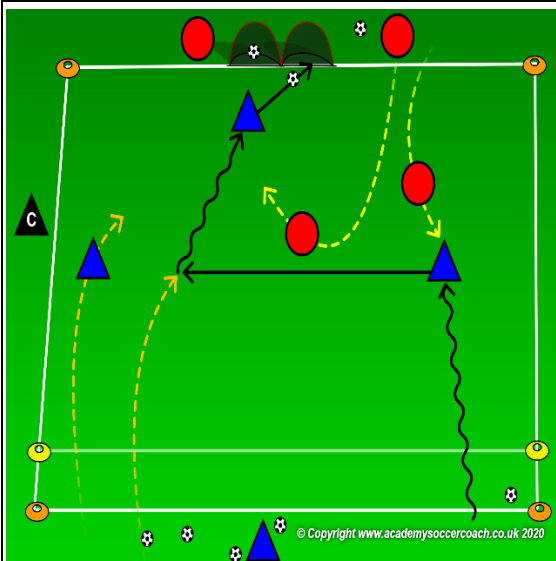
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una zona de gol de 5 yardas en cada línea final. El equipo rojo defiende su zona y el azul la zona tratara de anotar. El jugador con el balón y su compañero tratan de anotar un gol en la zona roja. Si el defensor recupera el balón puede ir a la zona azul para anotar un gol. **REGLAS:** La ronda dura un minuto. Los jugadores salen del campo y los otros están listos para comenzar una ronda nueva. Cada balón en la zona del rival es un gol de diez puntos.

PALABRAS CLAVE: Avanza, Regatea, Anota.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué haces si tienes el balón con espacio al frente? 2. ¿Cuándo podemos usar al compañero para atacar la zona? 3. ¿Qué porción del pie usamos para pasar el balón a nuestro compañero?

RESPUESTAS: 1. Driblamos hacia adelante - 2. Cuando el defensor está al frente y no podemos driblarlo, entonces le pasamos el balón a nuestro compañero - 3. Usamos la parte interna del pie.

Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

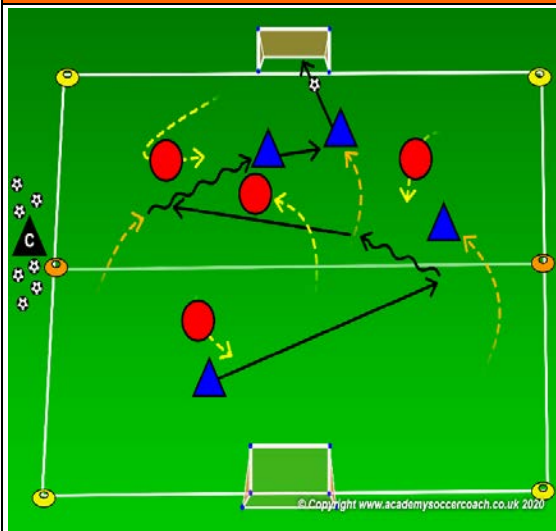
ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 3v2 a gol**DURACION: 20 min. - INTERVALOS: 10 - ACTIVIDAD: 1 min. - DECANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Pasar o driblar a un rival para marcar goles.**ACCIONES del JUGADOR:** Pasar o driblar hacia adelante.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una zona de gol de 5 yardas en una línea final y una mini-portería en la otra. El equipo azul ataca con 3 jugadores y anota en la mini-portería y el rojo con dos jugadores anota driblando en la zona de gol. **REGLAS:** Si el balón sale de la cancha el entrenador puede pasar otro balón para que el juego continúe. El primer equipo que anota gana la ronda. La ronda dura un minuto si nadie anota un gol. Cuando la ronda termina, los jugadores salen del campo y los otros están listos para comenzar la nueva ronda.

PALABRAS CLAVE: Avanza, Regatea, Anota.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué puedes hacer cuando tienes a un defensor al frente para avanzar el balón? 2. ¿Cuándo debemos regatear el balón con toques cortos o largos? 3. Como podemos anotar un gol en este juego?

RESPUESTAS: 1. Podemos driblar alrededor del defensor o pasar el balón a un compañero - 2. Usaremos toques cortos cuando tenemos defensores cerca y toques largos cuando tenemos espacios - 3. Podemos driblar en la zona de gol y podemos pasar o chutar 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:****ACCIONES del JUGADOR:**

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería en cada línea de 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

PLABRAS CLAVE: Avanza, Regatea, Anota.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Si pasaste el balón a tu compañero que debes hacer para ayudar el avance del balón? 2. ¿Cuándo regateamos al defensor? 3. ¿Con que superficie de pie anotamos un gol?

RESPUESTAS: 1. Debo alejarme de los defensores y estar cerca de al arco o la zona de gol para que mi compañero pase hacia adelante - 2. Cuando estamos en 1v1 - 3. El empeine o la punta del pie.

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 ?