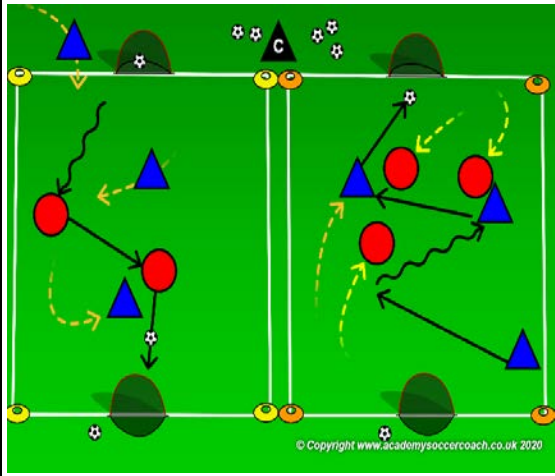
	OBJETIVO:	Mejorar la defensa para impedir que el contrario anote goles				
	ACCIONES DEL	Proteger el Arco, Recuperar el balón				
	CUALIDADES CLAVES:	Leer el Juego, Demostrar contracción				
	MOMENTO	Ataque	DURACION	60 minutos	JUGADORES	8-12

U8
4v4

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



OBJETIVO: Proteger tu arco y tratar de recuperar el balón.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón.
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.
PLABRAS CLAVE: Bloquea el arco, Regresa, Captura el balón.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo bloqueamos al arco? 2. ¿Por qué nos regresamos rápidamente?
RESPUESTAS: 1. Para proteger al arco tenemos que colocarnos entre el balón y la portería - 2. Para defender y proteger al arco
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: EL GUARDIA **DURACION:** 18 min. - **INTERVALOS:** 9 - **ACTIVIDAD:** 1 min. - **DESCANSO:** 1 min.

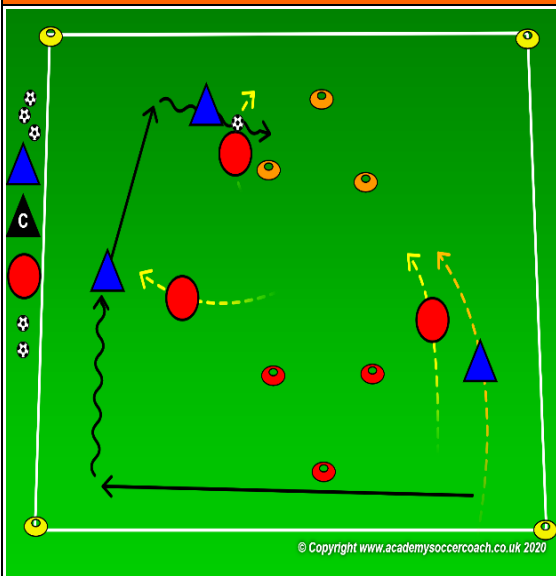


OBJETIVO: Proteger tu arco y tratar de recuperar el balón.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L, con varias porterías triangulares de 3 yardas. El entrenador elije dos defensores. El resto de jugadores tiene un compañero y un balón para pasar o driblar el balón a través de tantos triángulos como ellos puedan en un minuto para anotar goles. Los defensores deben proteger todas las porterías y taclear el balón si un equipo intenta pasar o driblar a través del triángulo. **REGLAS:** Los defensores no pueden entrar en los triángulos. Los atacantes pueden detener el balón dentro de un triángulo para descansar o planear a dónde atacar. Si un defensor roba el balón, el equipo atacante pierde todos sus goles y debe empezar a contar de nuevo.
PALABRAS CLAVE: Bloquea el arco, Captura el balón.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué tenemos que hacer para bloquear el triángulo? 2. ¿Cómo puedes capturar el balón?
RESPUESTAS: 1. Tenemos que colocarnos entre el balón y el triángulo - 2. Podemos taclear el balón - 3.
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: TAG **DURACION:** 18 min. - **INTERVALOS:** 9 - **ACTIVIDAD:** 90 sec. - **DESCANSO:** 30 sec.



OBJETIVO: Proteger tu arco y tratar de recuperar el balón.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L, con dos porterías triangulares de 3 yardas. El entrenador elije dos defensores; Cada defensor protege una portería El resto de jugadores tiene un compañero y un balón para pasar o driblar el balón a través de las dos porterías en un minuto para anotar goles. Los defensores deben proteger su portería y taclear el balón si un equipo intenta pasar o driblar a través del triángulo. **REGLAS:** Los defensores no pueden entrar en los triángulos. Los atacantes pueden detener el balón dentro de un triángulo para descansar o planear a dónde atacar. Si un defensor roba el balón o toca con la mano al rival con el balón el equipo atacante pierde todos sus goles y debe empezar a contar de nuevo.
PALABRAS CLAVE: Bloquea el arco, Captura el balón.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué hacemos si un jugador tiene el balón lejos de sus pies? 2. ¿Si los atacantes se dirigen a otro lado del triángulo como los bloqueamos? 3. ¿Qué tipo de tacle podemos utilizar para alejar el balón de nuestro triángulo?
RESPUESTAS: 1. Trataremos de capturar el balón - 2. Siempre trataremos de estar entre el balón y la entrada del triángulo - 3. Podemos usar un punterazo.
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

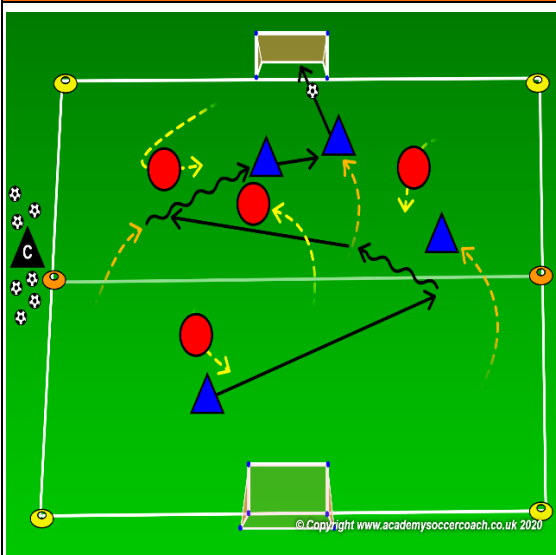
ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 3v3**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 6 - ACTIVIDAD: 2 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Proteger tu arco y tratar de recuperar el balón.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Recuperar el balón.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L, con dos porterías triangulares de 3 yardas. Cada equipo defiende una portería. El equipo azul con tres jugadores ataca la portería superior y el equipo rojo la portería inferior. Los defensores deben proteger su portería y si recuperan el balón atacaran la portería del contrario. **REGLAS:** Los defensores no pueden entrar en los triángulos. Cuando un equipo dribla o pasa a través de una portería y anota un gol ellos dejan el balón allí para que el rival reinicia el juego. Después de un gol, el equipo tiene que regresar rápidamente para proteger su portería.

PALABRAS CLAVE: Bloquea el arco, Regresa, Captura el balón.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cómo podemos bloquear la ruta a gol? 2. ¿Quién debe enfrentar al rival con el balón? 3. ¿Si el otro equipo está avanzando hacia nuestra portería que debemos hacer para evitar que ellos anoten un gol? 4. Qué tipo de tackle usamos para alejar el balón de nuestro arco?

RESPUESTAS: 1. Nos colocamos entre el rival con el balón y la portería - 2. El defensor más cercano al balón - 3. Tenemos que regresar rápidamente y proteger nuestro para que el rival no anote - 4. El punterazo.

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:** Proteger tu arco y tratar de recuperar el balón.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Recuperar el balón.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería de 6Ax3L 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: Bloquea el arco, Regresa, Captura el balón.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Por qué tenemos que regresar rápidamente cuando perdemos el balón? 2. ¿Quién trata de capturar el balón? 3. ¿Si tu estas protegiendo la portería como te ayudan los otros defensores?

RESPUESTAS: 1. Para proteger nuestra portería y evitar que el rival anote un gol - 2. El defensor más cercano al rival con el balón - 3. Los otros defensores se colocan entre otro atacante y la portería.

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 ?