

Otoño 2020



OBJETIVO:

Mejorar nuestra habilidad de anotar goles - 1

ACCIONES DEL JUGADOR:

Disparo al arco, Pasar o driblar hacia adelante, Crear 2v1/1v1

CUALIDADES CLAVES:

Tomar decisiones, Tener iniciativa, Habilidades técnicas optimas

MOMENTO

Ataque

DURACION

60 minutos

JUGADORES

12

U9-

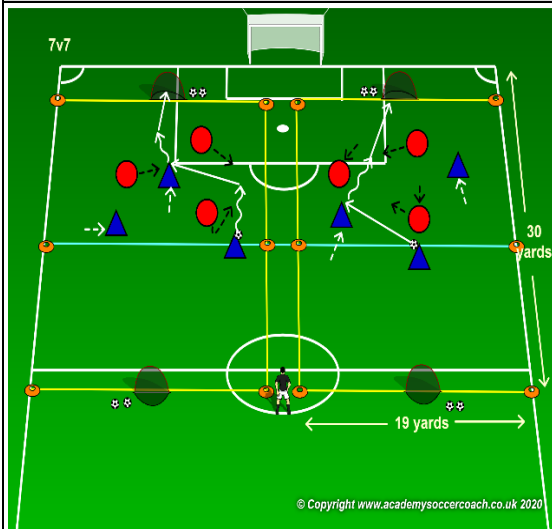
U10

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

PRIMERA FASE DE JUEGO: 3v3 Juego

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



OBJETIVO: Anotar goles.

ACCIONES del JUGADOR: Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, 2v1/1v1.

ORGANIZATION: En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax30L 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: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.

PALABRAS CLAVE: Finaliza, Pasa, Dribla.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué debemos hacer para finalizar? 2. ¿Cuándo podemos driblar hacia la portería? 3. ¿Si no podemos disparar al arco, como creamos una oportunidad para anotar un gol?

RESPUESTAS: 1. Debemos disparar al arco – 2. Cuando tenemos espacio adelante o estamos en una situación de 1v1 - 3. Podemos crear una oportunidad pasando el balón a un compañero que pueda pasar o disparar el balón a gol a través de un espacio.

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 dos portales

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



OBJETIVO: Anotar goles.

ACCIONES del JUGADOR: Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, 2v1/1v1.

ORGANIZATION: En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 24Ax24L con una portería y dos portales de 5 yardas. El equipo Azul: 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 2 defensas y 1 mediocampista trataran de anotar driblando a través de uno de los portales. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.

ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.

PALABRAS CLAVE: Chuta, Pasa, Dribla.

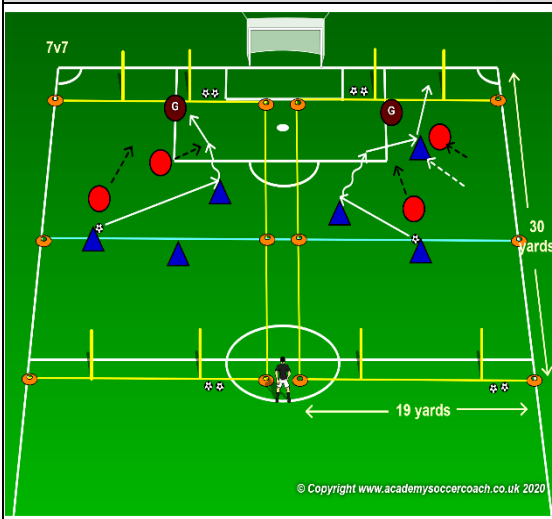
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuándo debemos chutar a la portería? 2. ¿Si tenemos dos o más defensas al frente, que deberíamos hacer para crear una oportunidad de gol? 3. ¿Qué jugada podemos crear para combinar y avanzar el balón hacia la portería?

RESPUESTAS: 1. Cuando tenemos una apertura a gol - 2. Podríamos pasar el balón para así mover a los defensas creando un espacio para disparar al arco - 3. Debemos crear un 2v1 para combinar en pared hacia la portería.

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: Anotar goles.

ACCIONES del JUGADOR: Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, 2v1/1v1.

ORGANIZATION: En una cancha marque dos áreas de juego de 19Ax30L Con una portería y un portal de 5 yardas. Juegue 3v3. El equipo Azul: 2 delanteros y 1 mediocampista anotaran goles en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 2 defensas que trataran de driblar a través del portal. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta.

ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.

PALABRAS CLAVE: Chuta, Pasa, Dribla.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué debemos hacer para finalizar? 2. ¿Cómo podemos mover a los defensores para crear espacios? 3. Cuando nos enfrentamos a un defensa que debemos hacer?

RESPUESTAS: 1. Debemos disparar al arco - 2. Pasando el balón - 3. Driblamos al defensa y disparamos al arco.

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:** Anotar goles.**ACCIONES del JUGADOR:** Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, 2v1/1v1.

ORGANIZACION: En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 24Ax24L con una portería y dos portales de 5 yardas. El equipo Azul: 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 3 defensas y 1 mediocampista trataran de anotar driblando a través de uno de los portales. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.

ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.**PALABRAS CLAVE:** Finaliza, Pasa, Dribla.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuándo debemos chutar a la portería? 2. ¿Si tenemos dos o más defensas al frente, que deberíamos hacer para crear una oportunidad de gol? 3. ¿Qué jugada podemos crear para combinar y avanzar el balón hacia la portería?

RESPUESTAS: 1. Cuando tenemos una apertura a gol - 2. Podríamos pasar el balón para así mover a los defensas creando un espacio para disparar al arco - 3. Debemos crear un 2v1 para combinar en pared hacia la portería.

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:** Anotar goles.**ACCIONES del JUGADOR:** Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, 2v1/1v1.

ORGANIZACION: En una cancha de 7v7 de 40Ax60L y con líneas de construcción o confrontación (BOL). Juegue 6v6. El equipo Azul jugara con una formación de 1-1-3-1 y el equipo Rojo con una formación de 1-3-1-1.

ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.**PALABRAS CLAVE:** Finaliza, Pasa, Dribla.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué hacemos cuando tenemos un espacio al frente del arco? 2. ¿Si los defensores bloquean el camino al arco cómo creamos una oportunidad para finalizar? 3. ¿En dónde debemos estar para combinar con el jugador con el balón?

RESPUESTAS: 1. Disparar al arco - 2. Pasamos el balón a un compañero o driblamos para crear o encontrar un espacio para disparar al arco - 3. Debemos estar en una posición de apoyo creando un 2v1 para combinar con el jugador con el balón.

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?
3. Como podría usted mejorar la sesión de entrenamiento ?